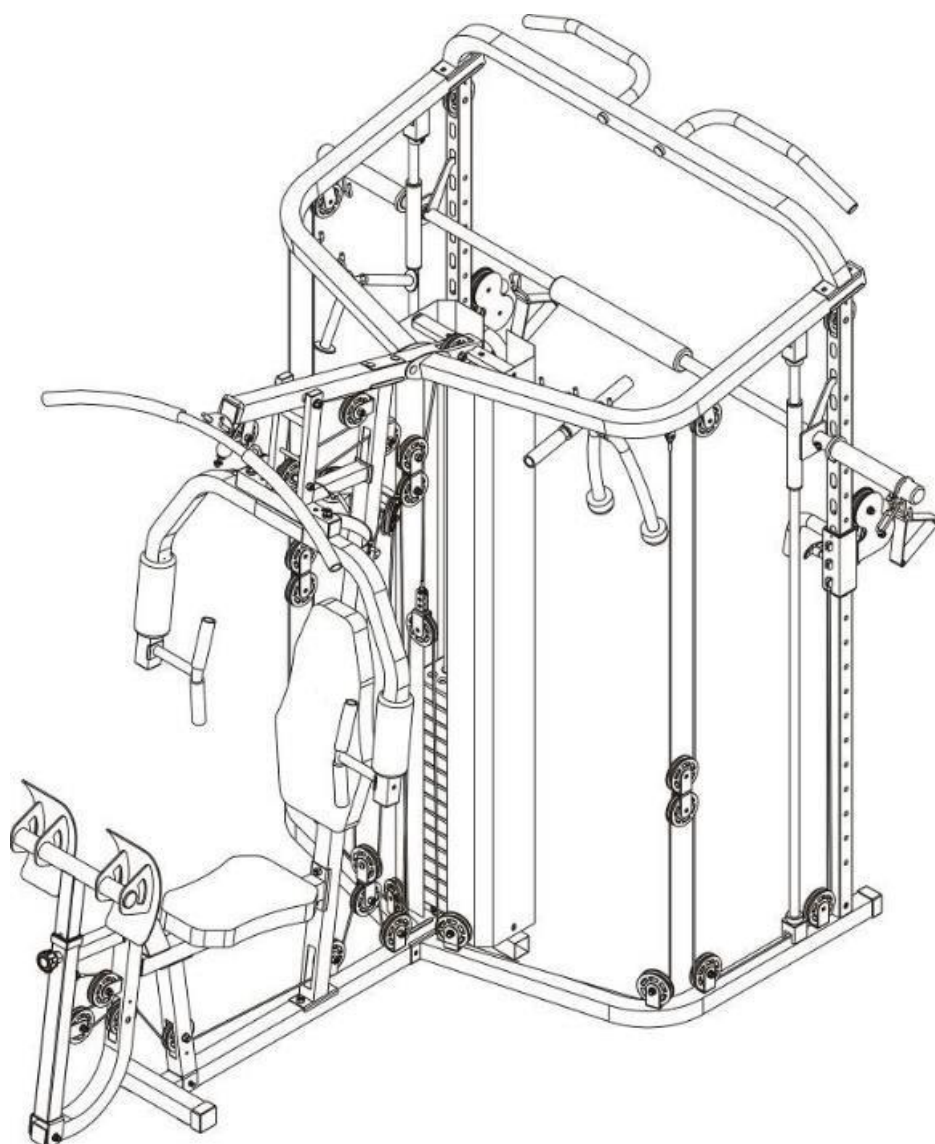
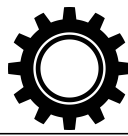




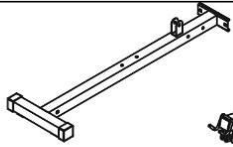
ATOM



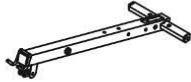
- 30. Manual instruction **EN**
- 36. Instrukcja obsługi **PL**
- 42. Návod k obsluze **CZ**
- 48. Manuel instruktion **DA**
- 54. Gebrauchsanweisung **DE**
- 60. Manual de instrucciones **ES**
- 66. Käsijuhend **ET**
- 72. Manuel d'instruction **FR**
- 78. Kézi utasítás **HU**
- 84. Manuale di istruzioni **IT**
- 90. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 96. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 102. Handmatige instructie **NL**
- 108. Manual de instruções **PT**
- 114. Instrucțiuni manuale **RO**
- 120. Návod na obsluhu **SK**
- 126. Navodila za uporabo **SL**
- 132. Instruktionsbok **SV**
- 138. Інструкція з експлуатації **UK**



③ × 1



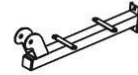
① × 1



② × 1



④ × 1



⑤ × 1



⑥ × 1



⑦ × 1



⑧ × 1



⑨ × 2



⑩ × 1



⑪ × 1



⑫ × 2



⑬ × 1



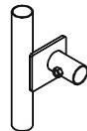
⑭ × 1



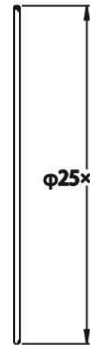
⑮ × 1



⑯ × 1



⑰ × 2



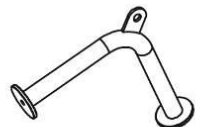
⑱ × 2

φ25×1.5×1772

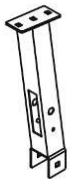


⑲ × 2

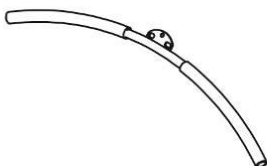
φ25×1730



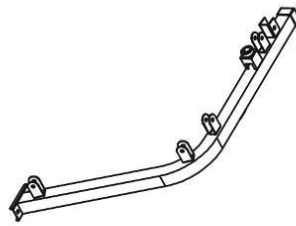
⑳ × 1



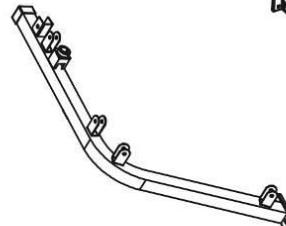
㉑ × 1



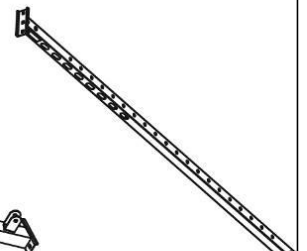
㉒ × 1



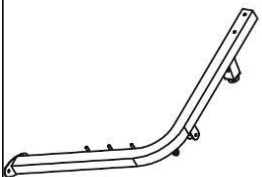
㉓ × 1



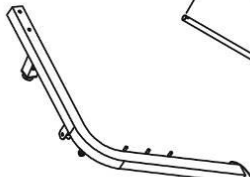
㉔ × 1



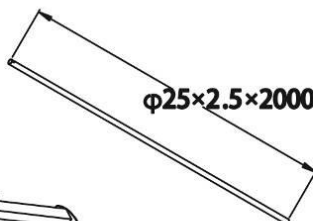
㉕ × 2



㉖ × 1

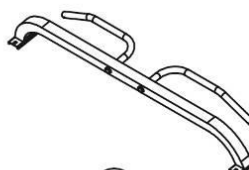


㉗ × 1



㉘ × 1

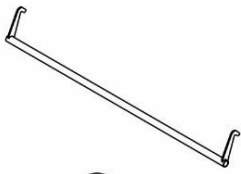
φ25×2.5×2000



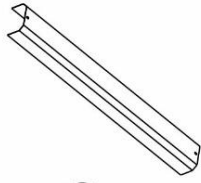
㉙ × 1



㉚ × 1



30 × 1



31 × 2



33 × 1



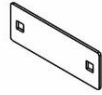
34 × 1



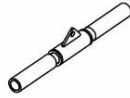
35 × 2



36 × 3



37 × 3



38 × 1



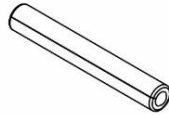
40 × 1



41 × 1



42 × 2



43 × 1



44 × 13



45 × 1



46 × 1



47 × 2



48 × 6



49 × 9



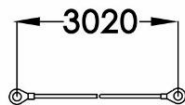
50 × 2



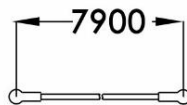
51 × 1



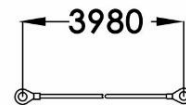
52 × 3



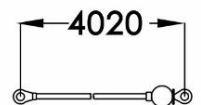
82 × 1



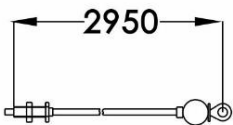
83 × 1



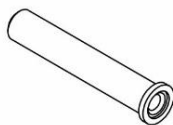
84 × 1



85 × 2



86 × 1



102 × 2



103 × 38



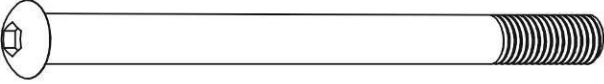
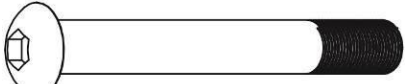
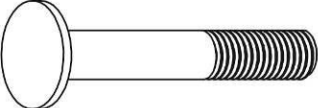
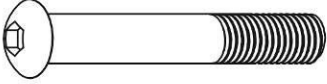
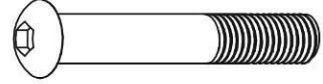
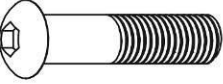
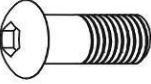
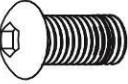
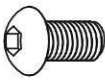
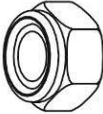
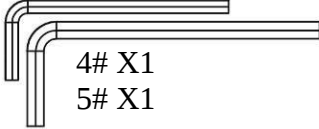
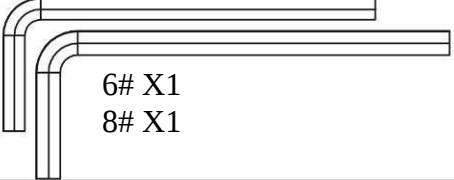
104 × 1



107 × 2

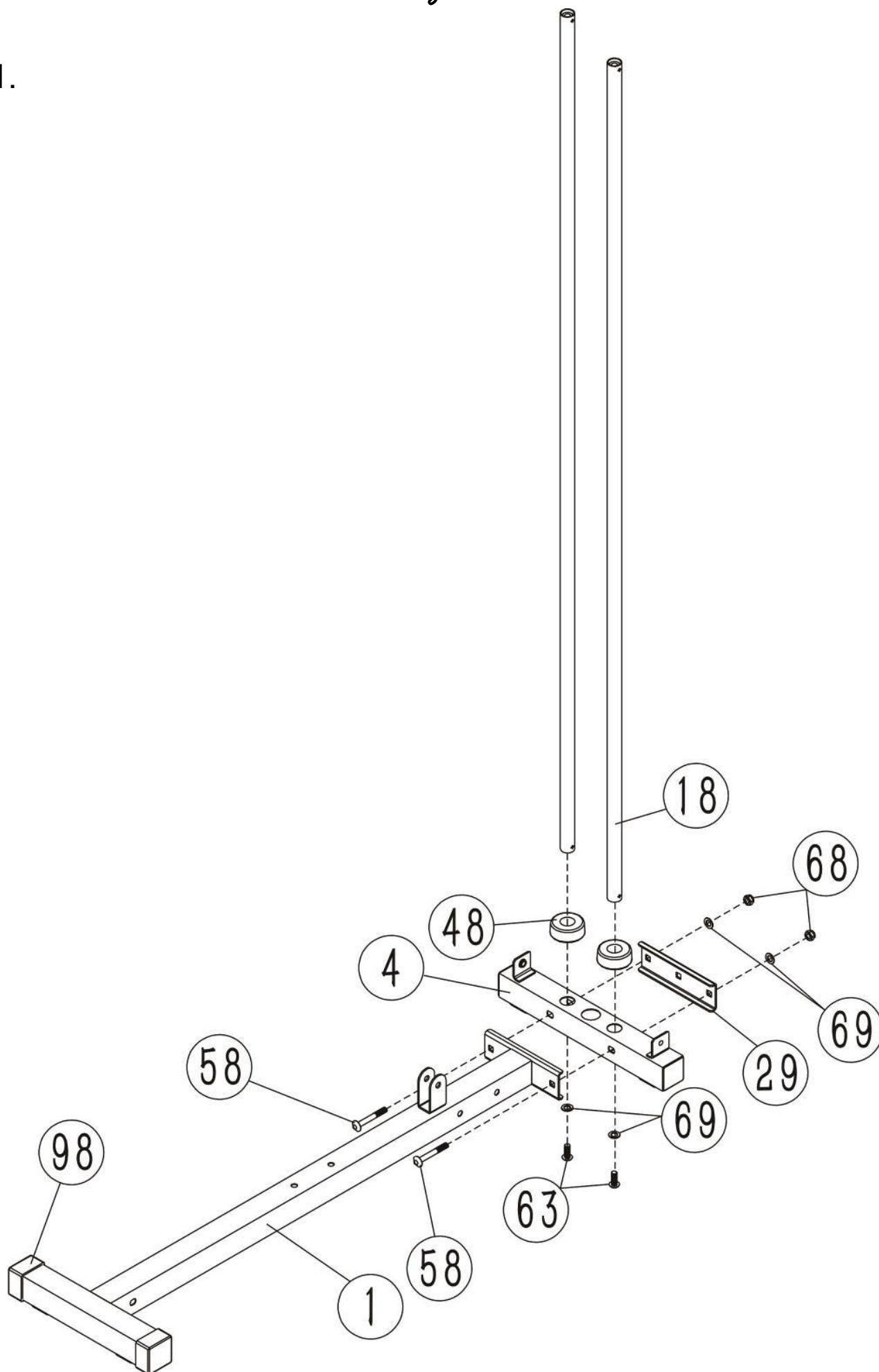


116 × 2

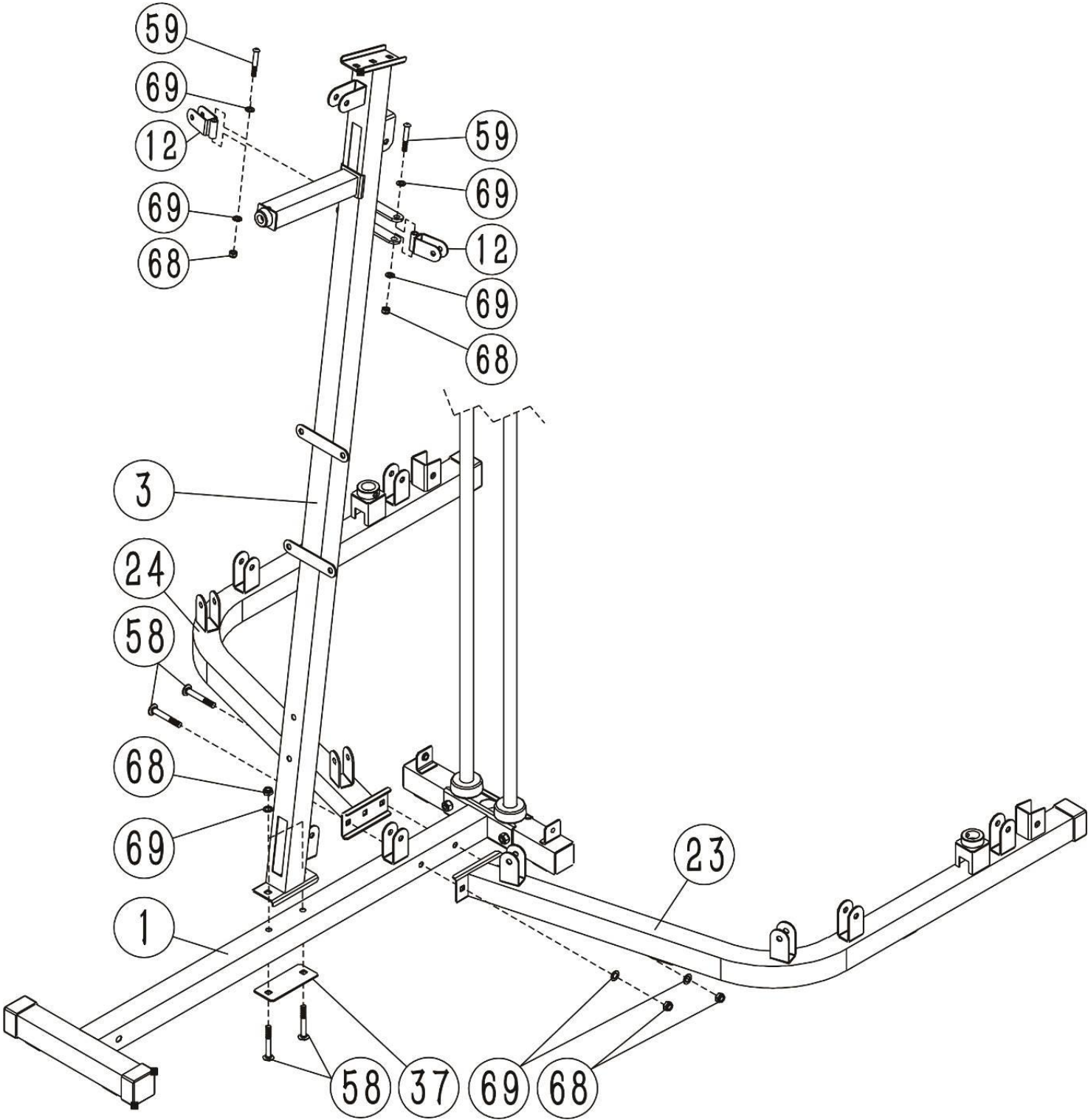
55  $\phi 16 \times 64 \times M10 \times 2$	54  $\phi 16 \times 158 \times M10 \times 1$	
56  M10*140 X1	57  M12*90 X2	
58  M10*70 X17	59  M10*65 X5	60  M10*60 X2
61  M10*45 X34	62  M10*28 X4	63  M10*20 X16
64  M10*16 X2	65  M8*18 X8	66  M12 X2
67  $\phi 12 \times 4$	68  M10 X71	69  $\phi 10 \times 121$
70  $\Phi 8 \times 8$	71  $\Phi 25^* \Phi 10.5 \times 2$	72  L=15 X6
73  L=13 X4	 4# X1 5# X1	 6# X1 8# X1



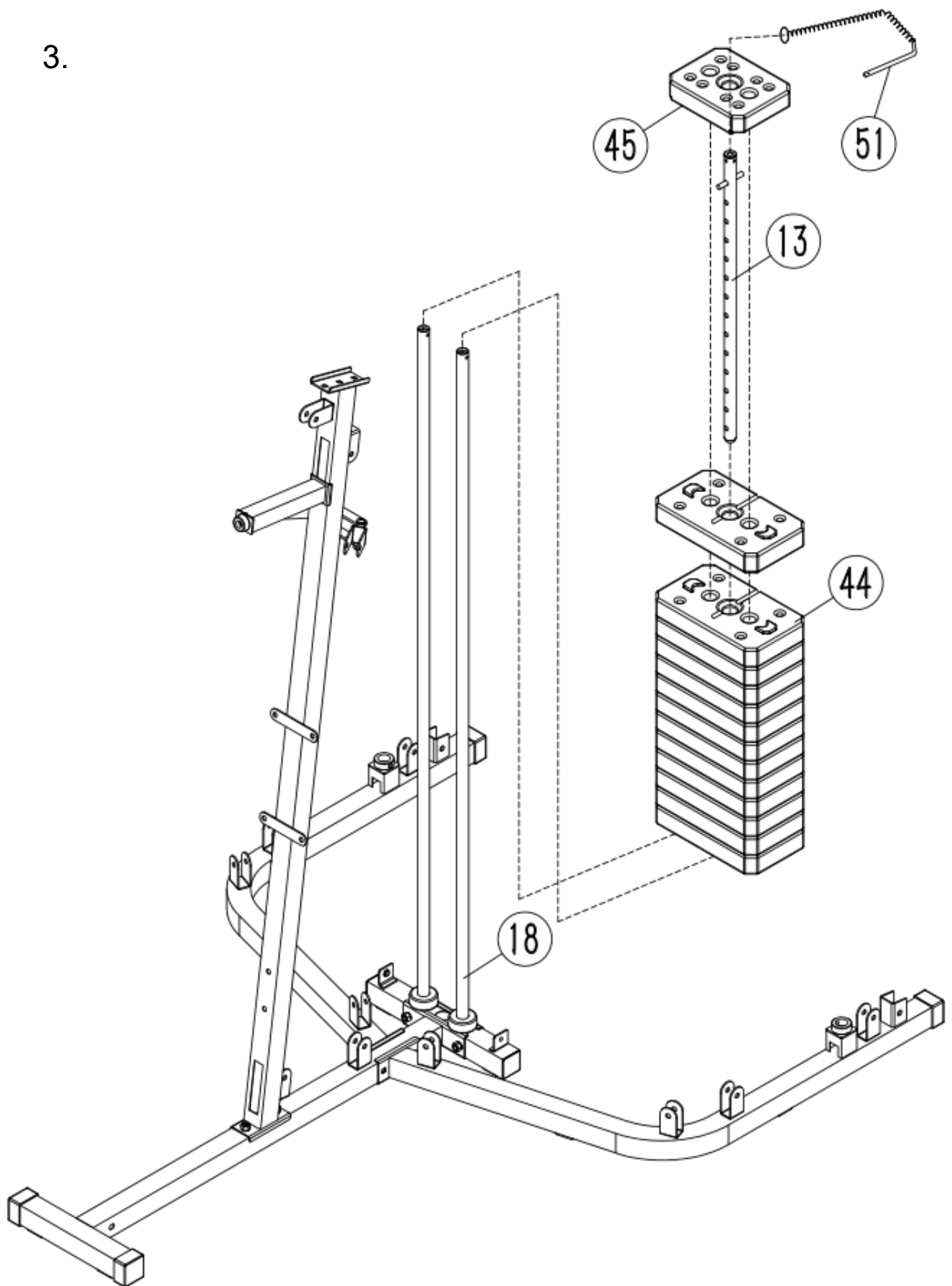
1.



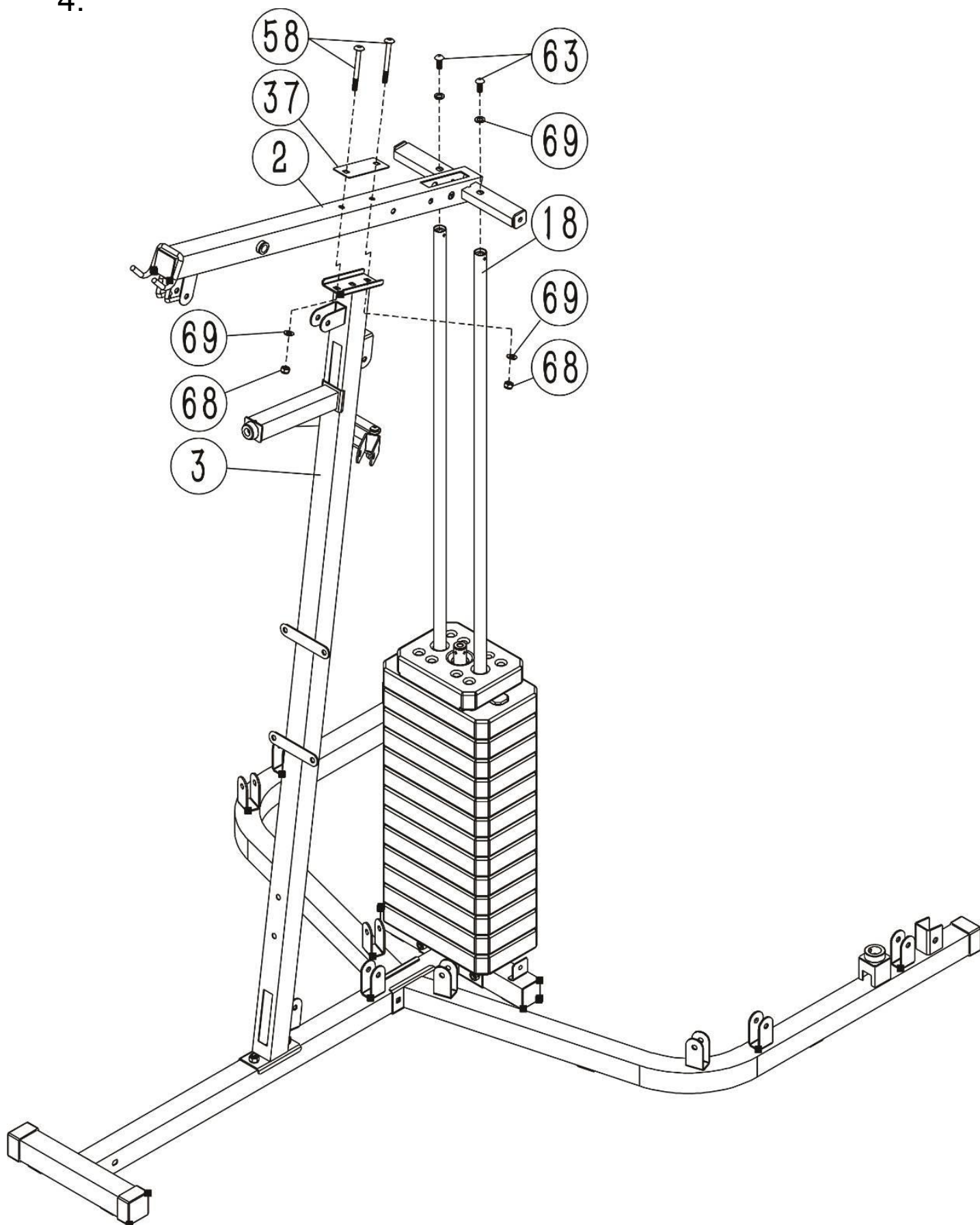
2.



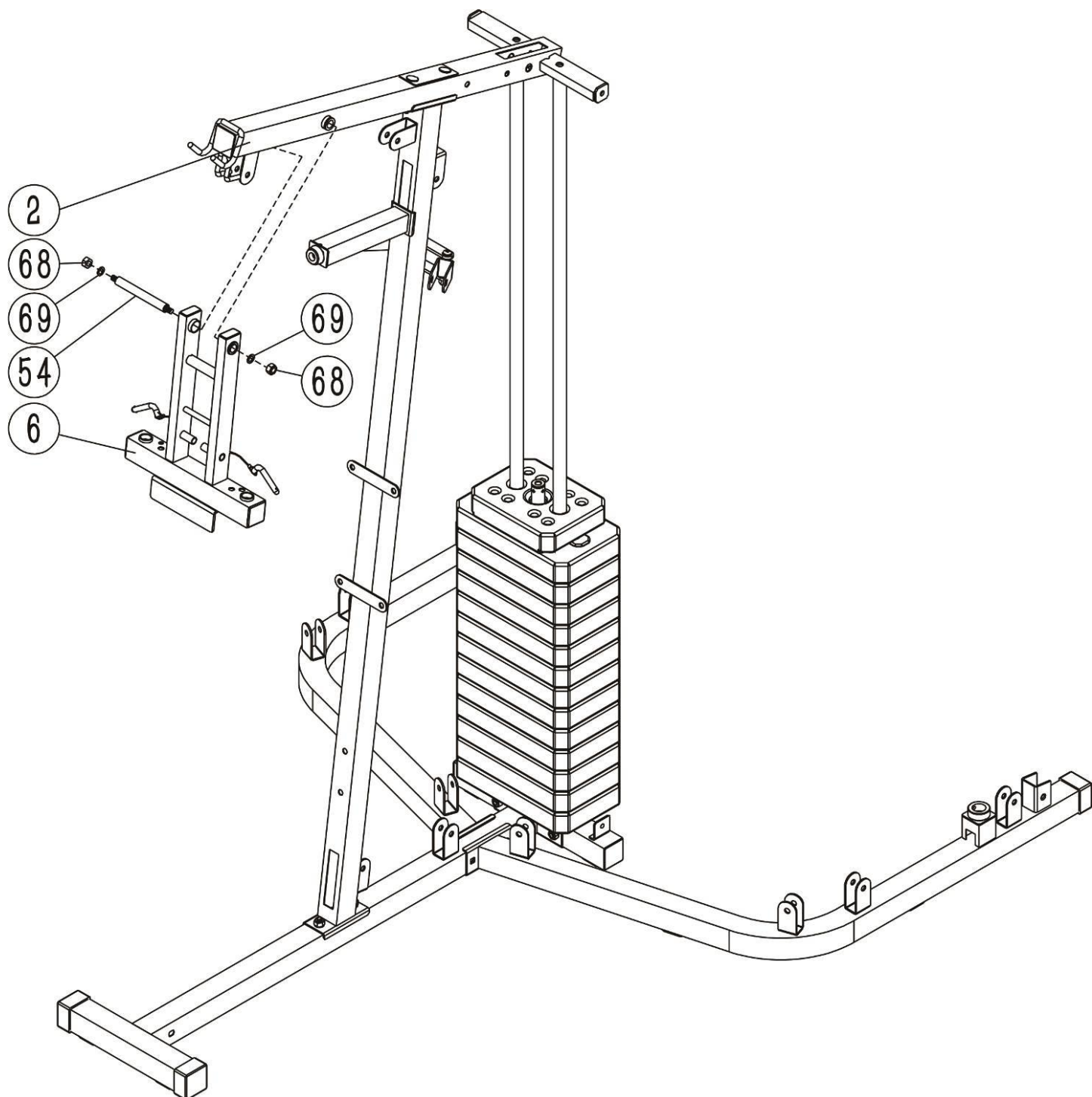
3.



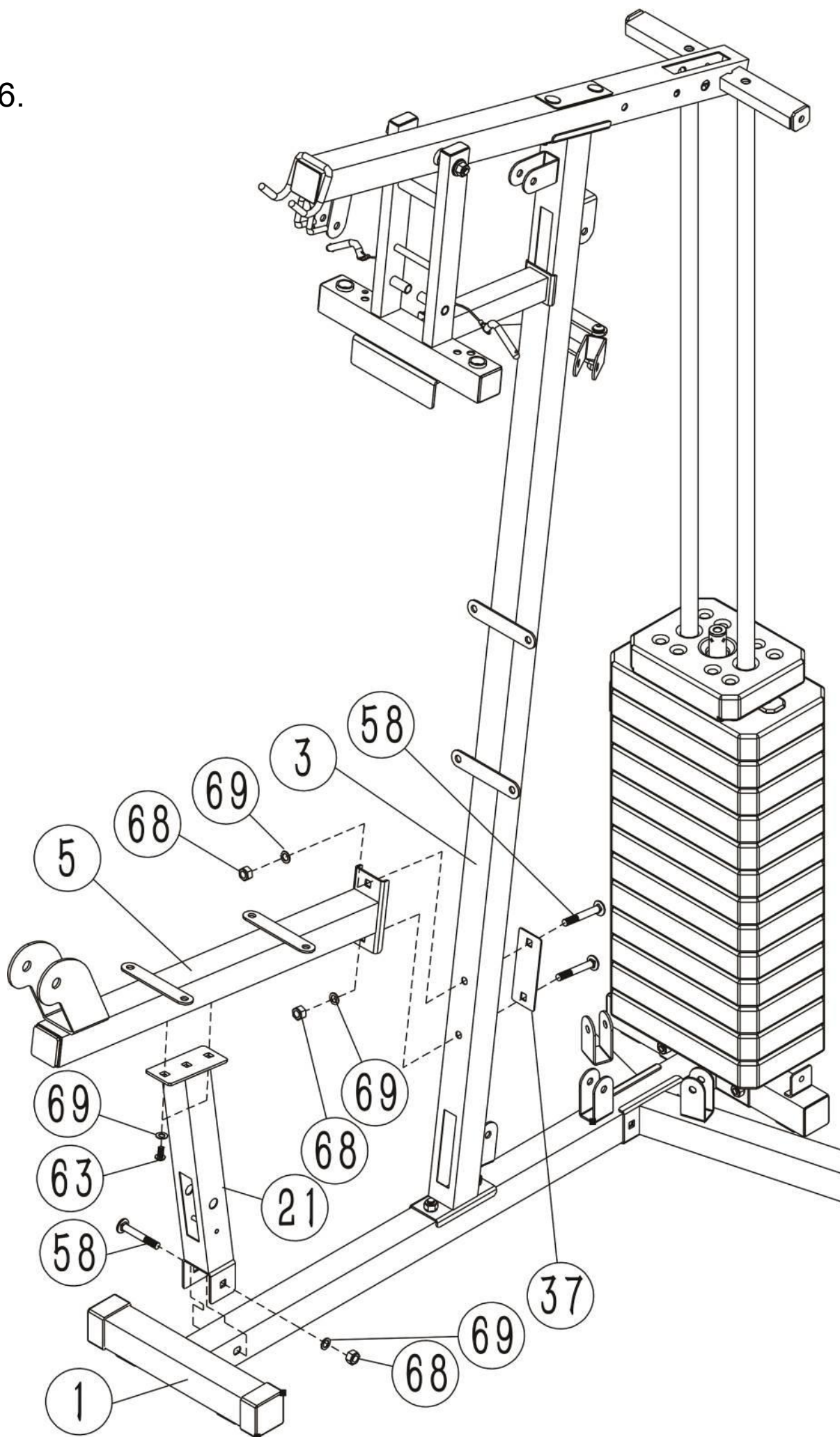
4.



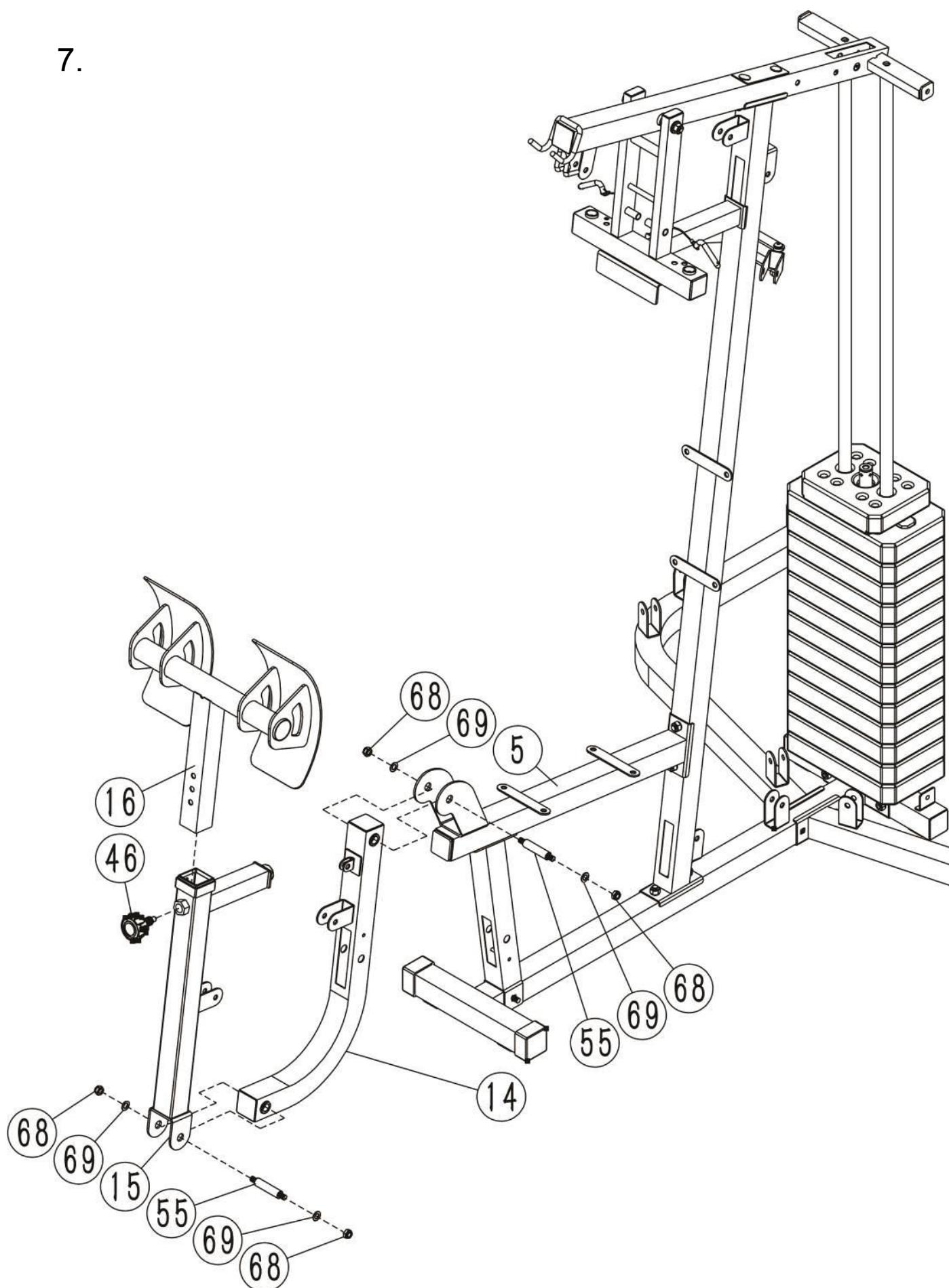
5.



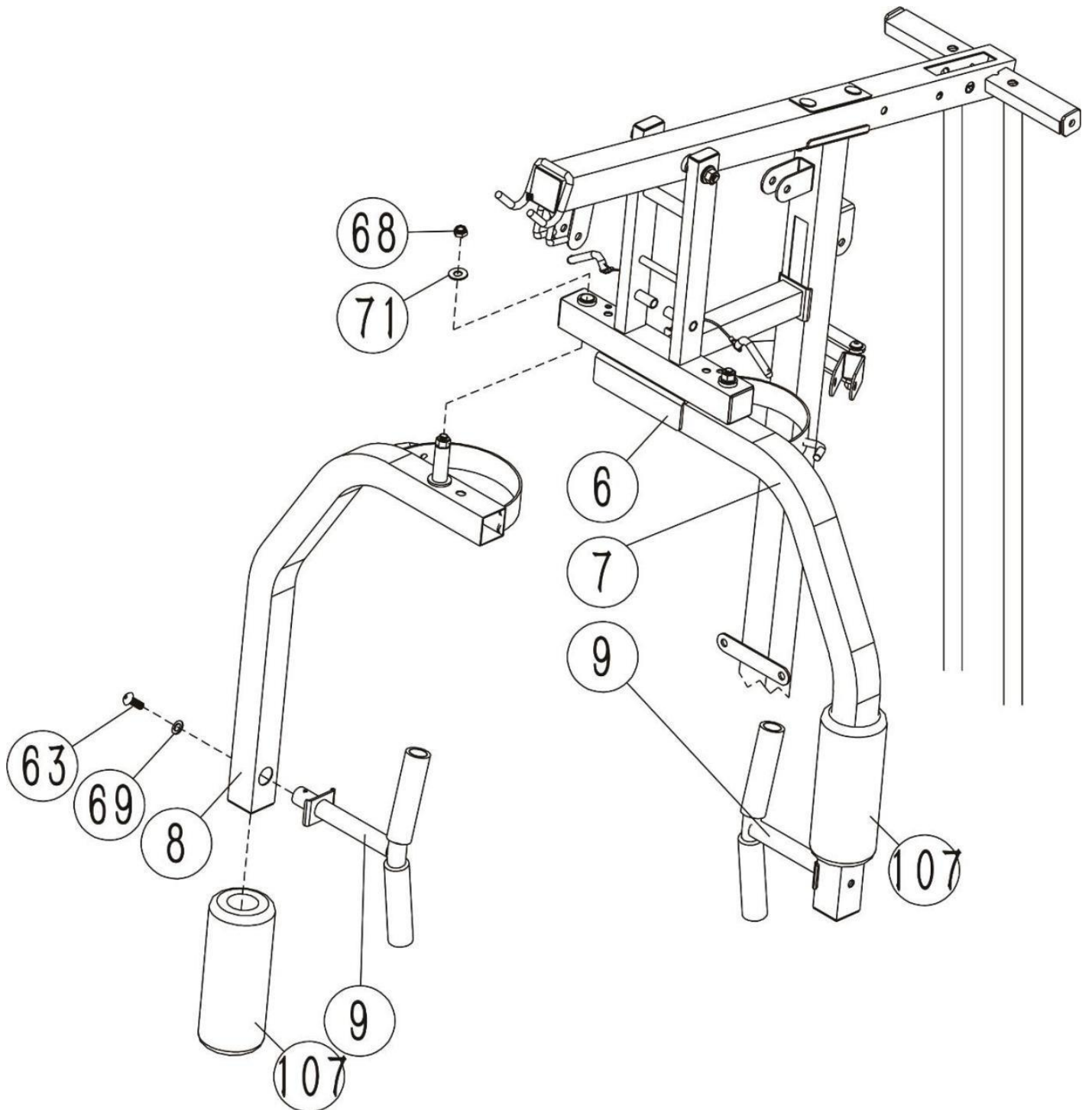
6.



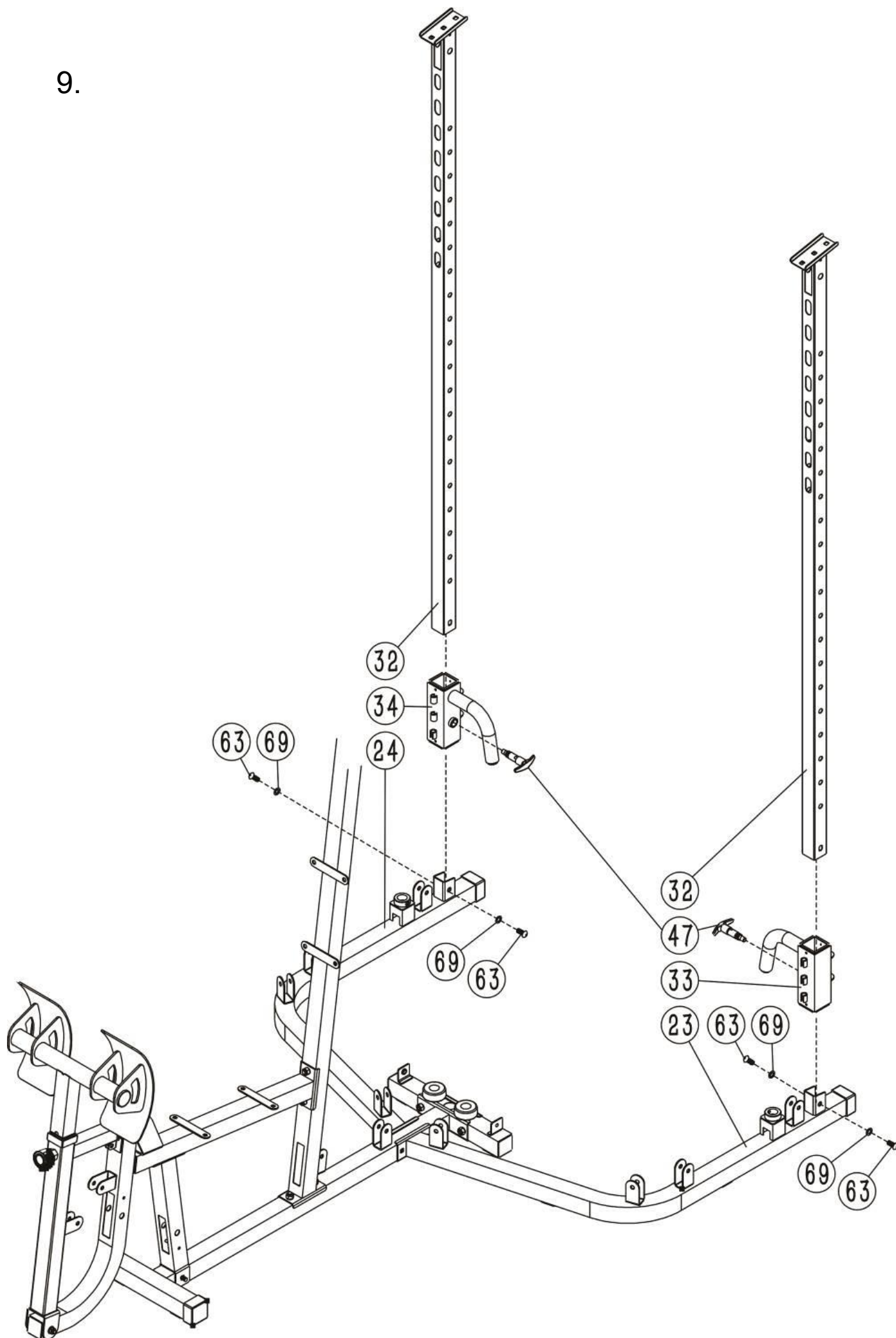
7.



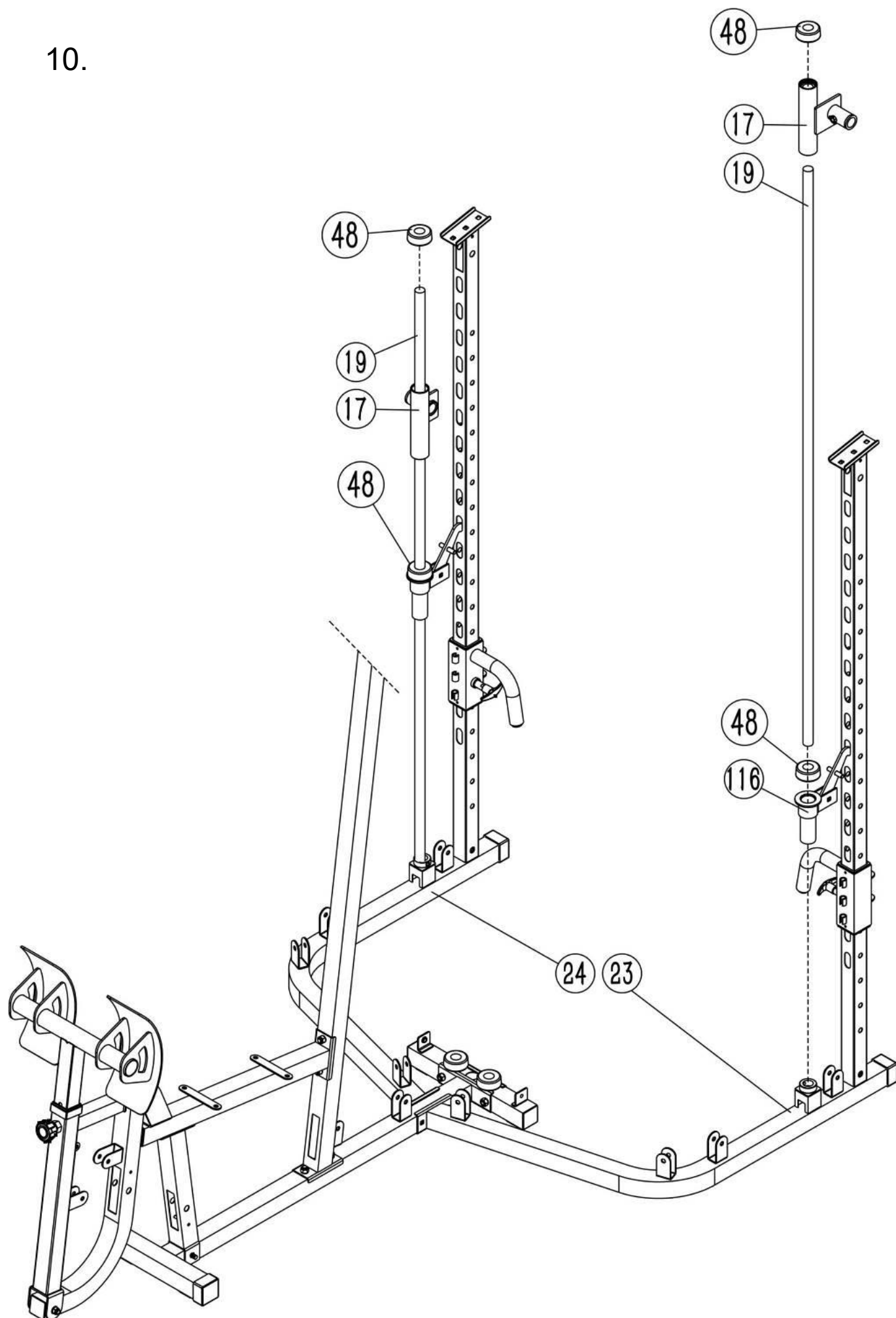
8.



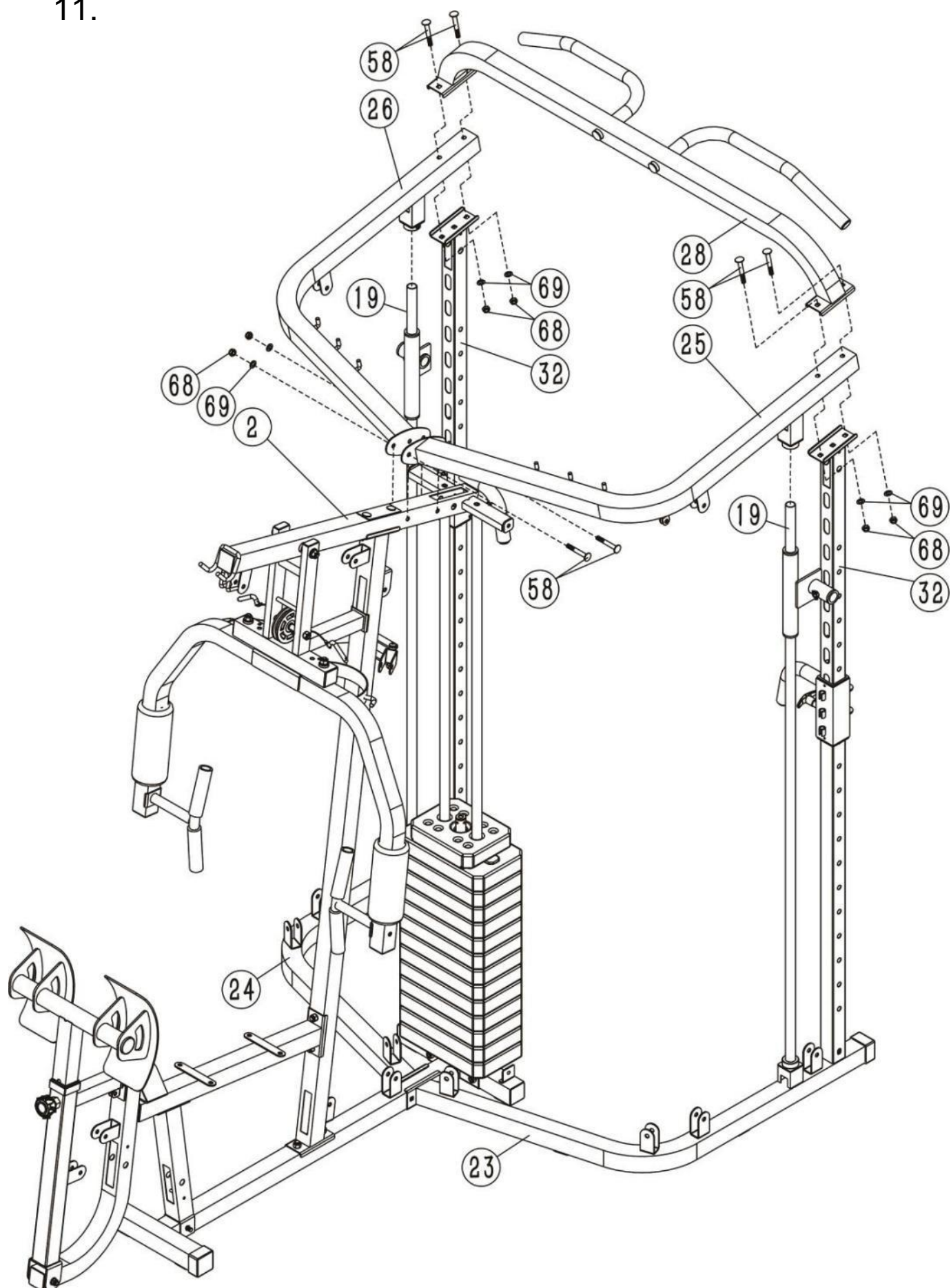
9.



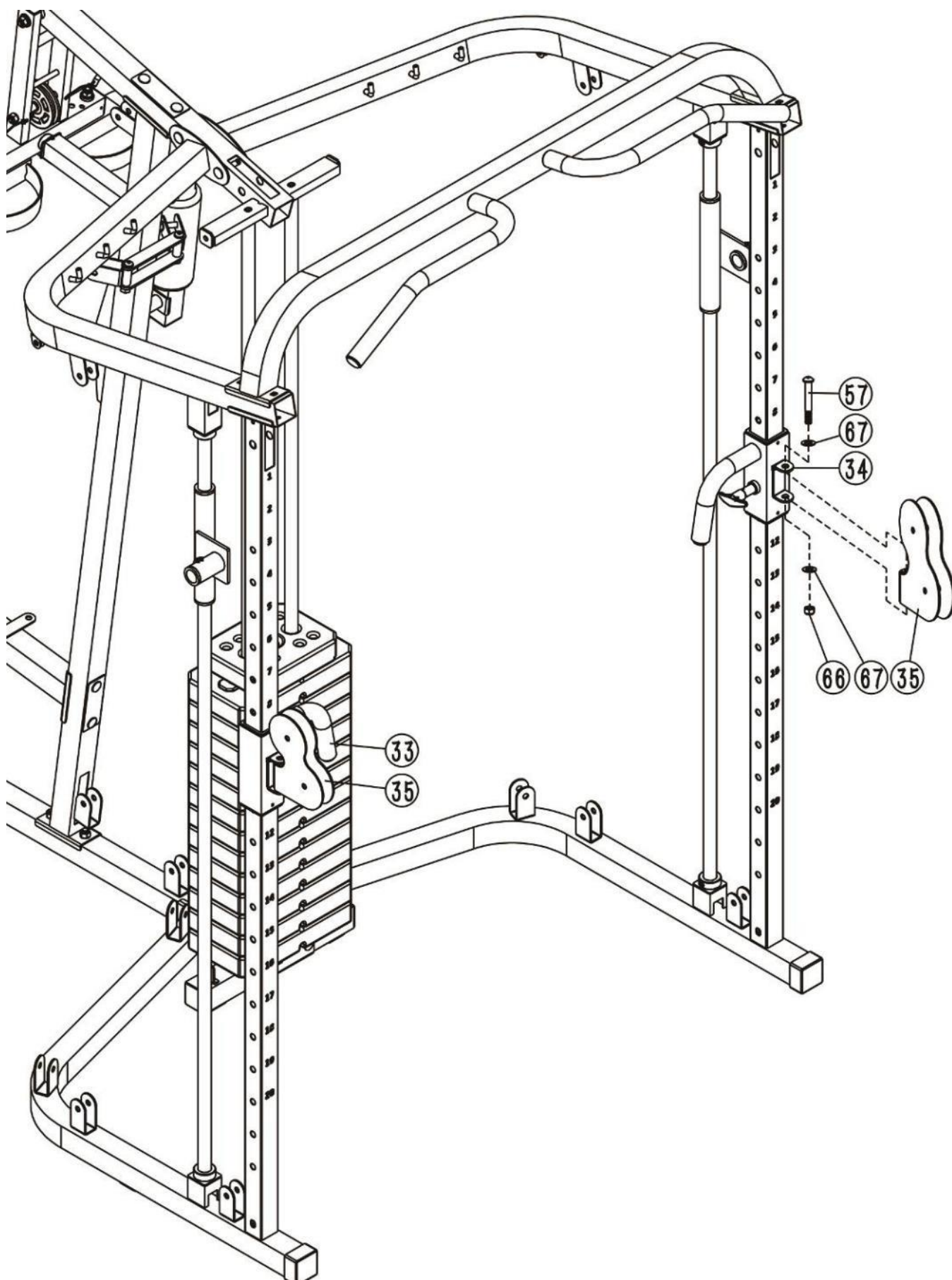
10.



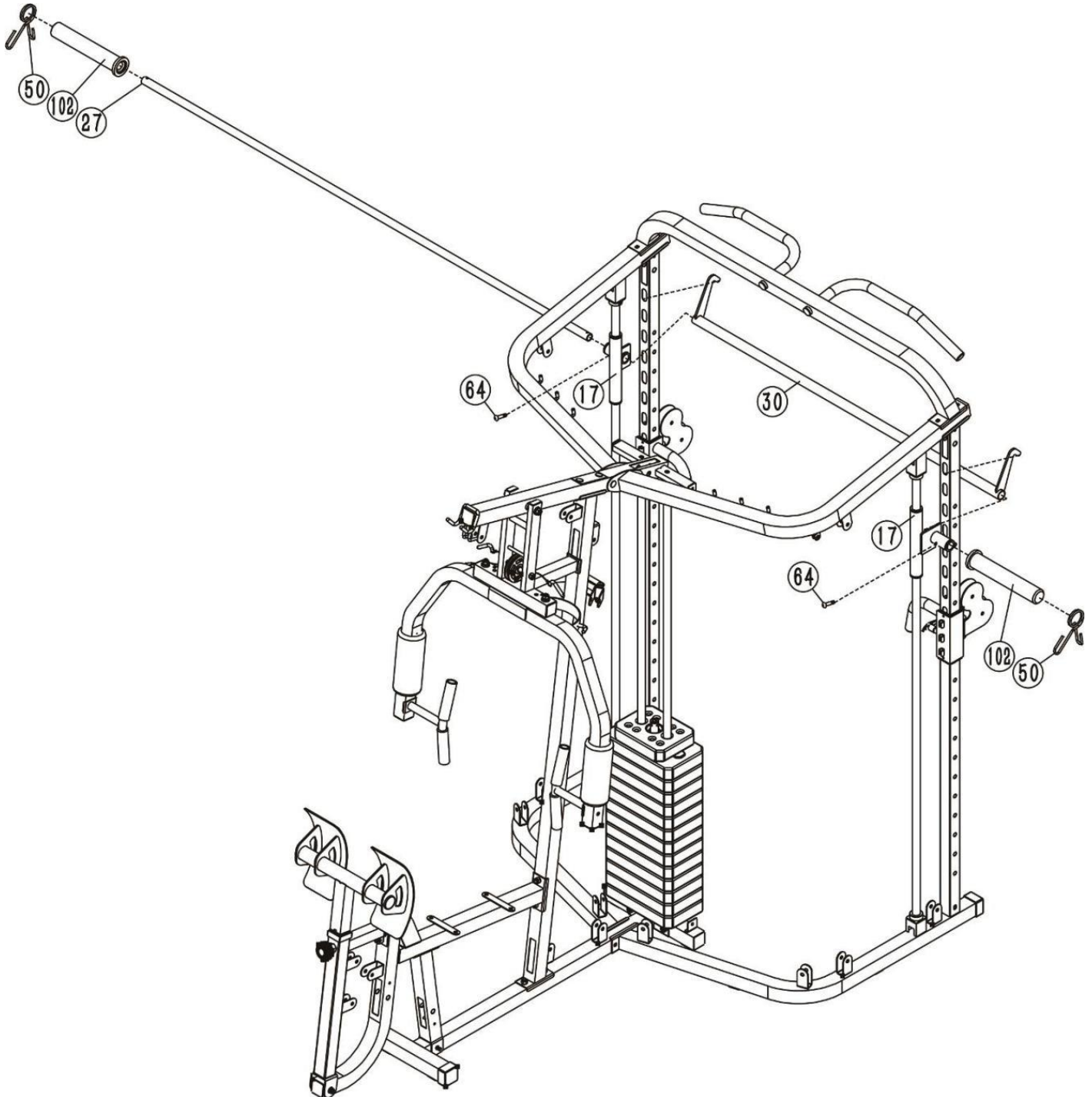
11.



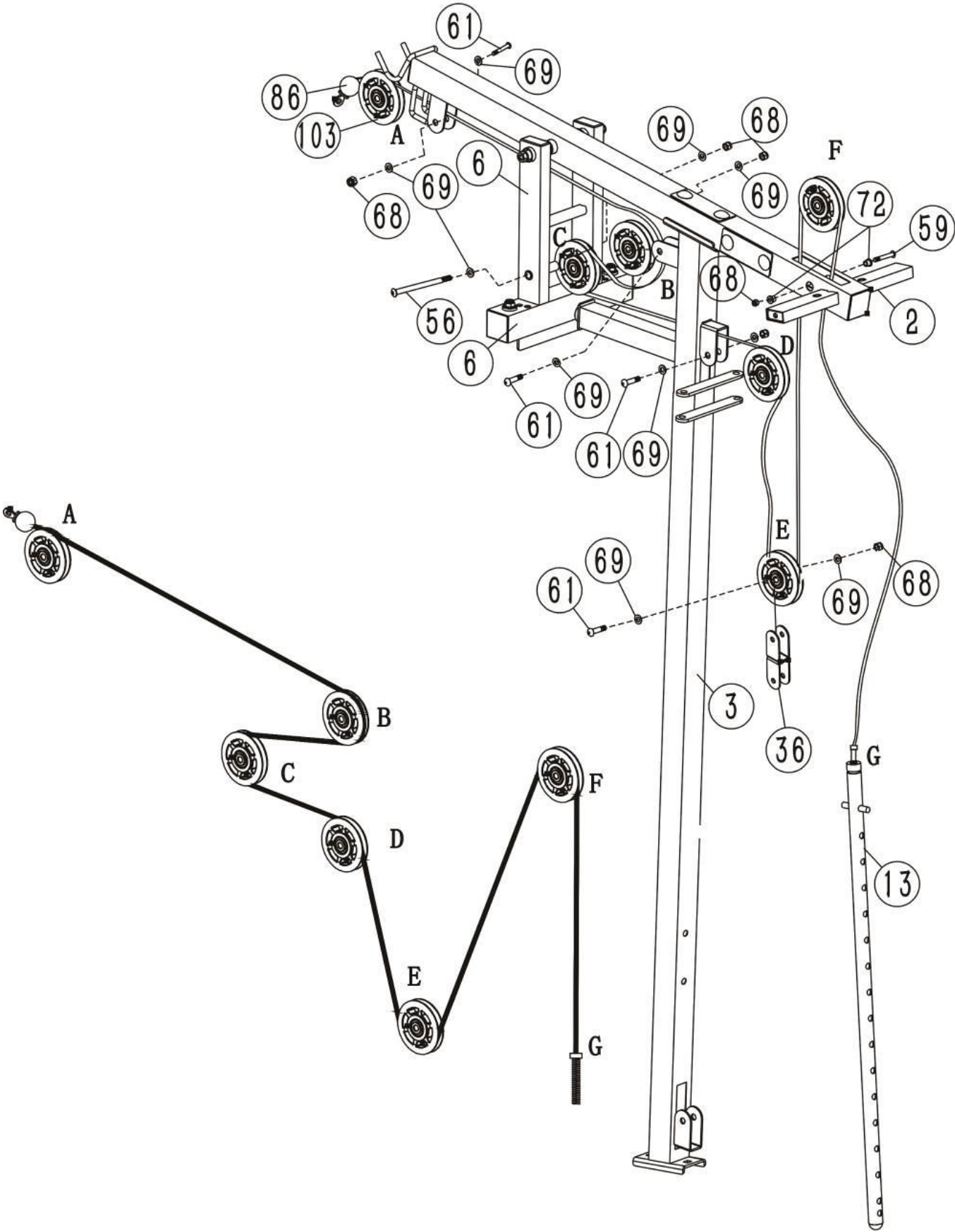
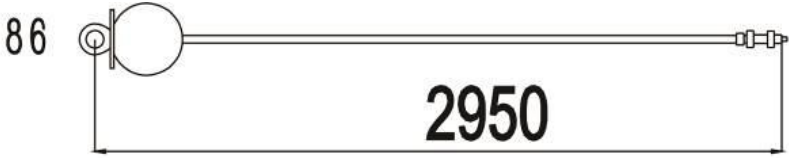
12.

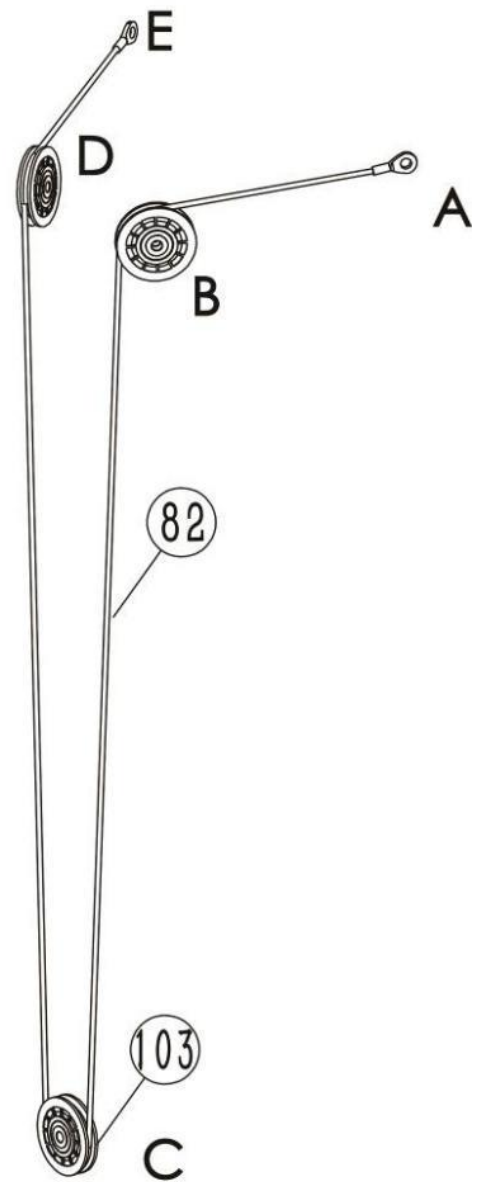
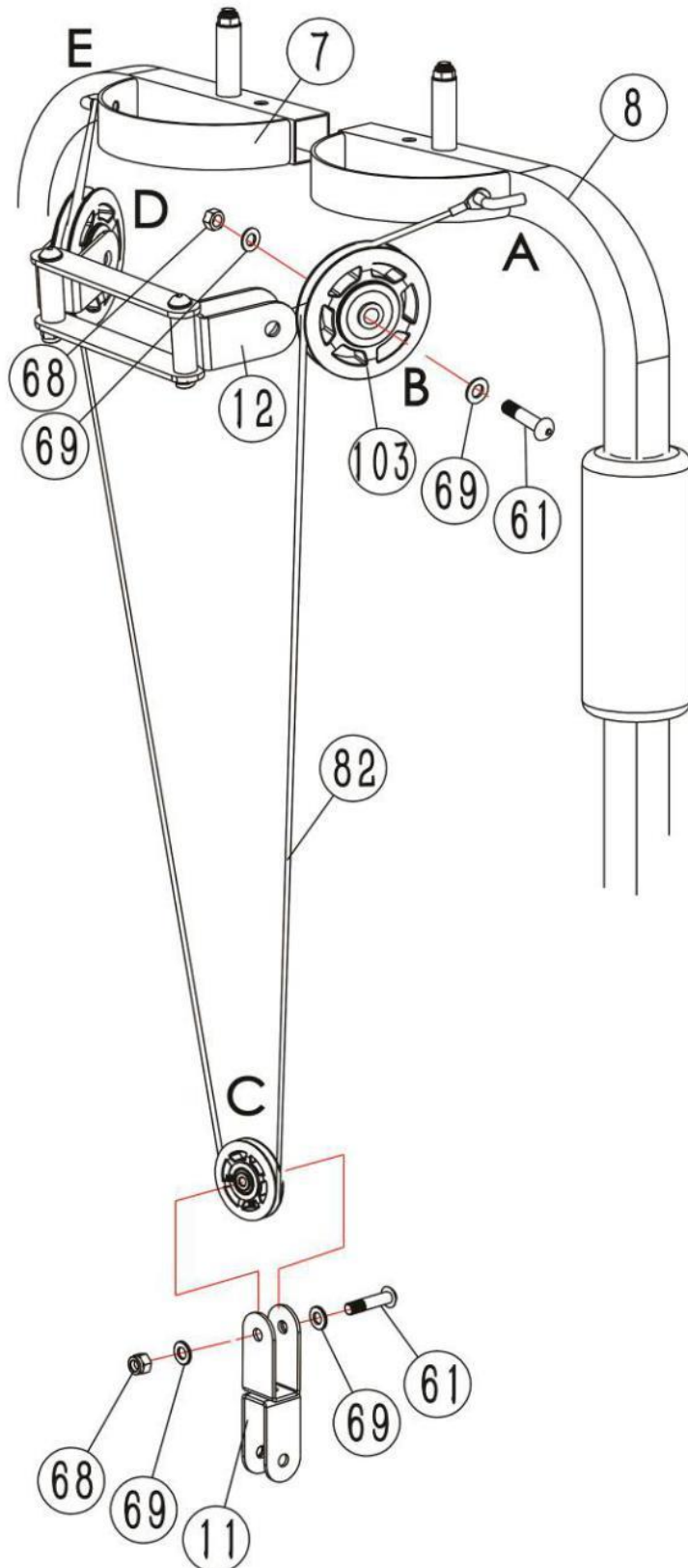


13.

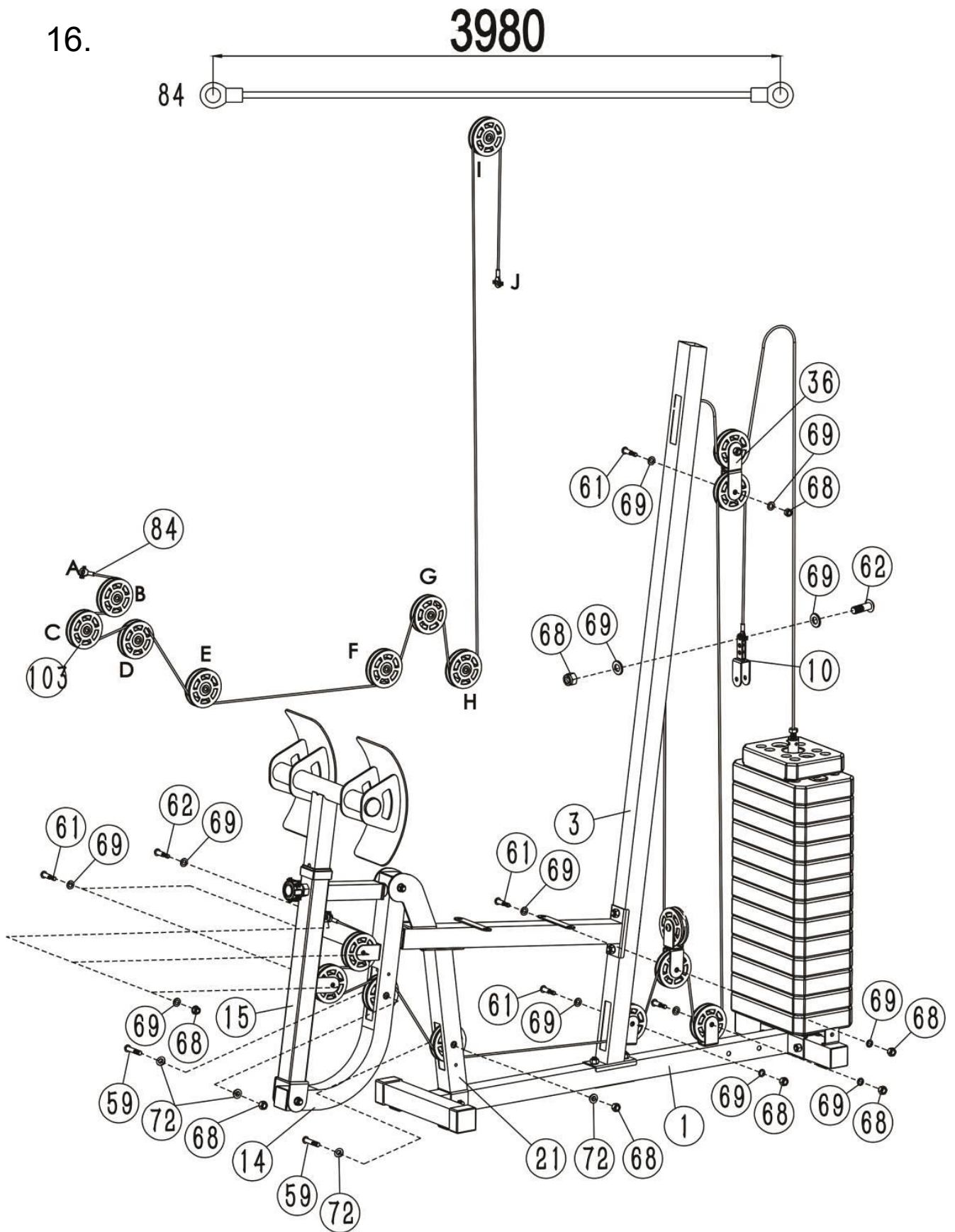


14.

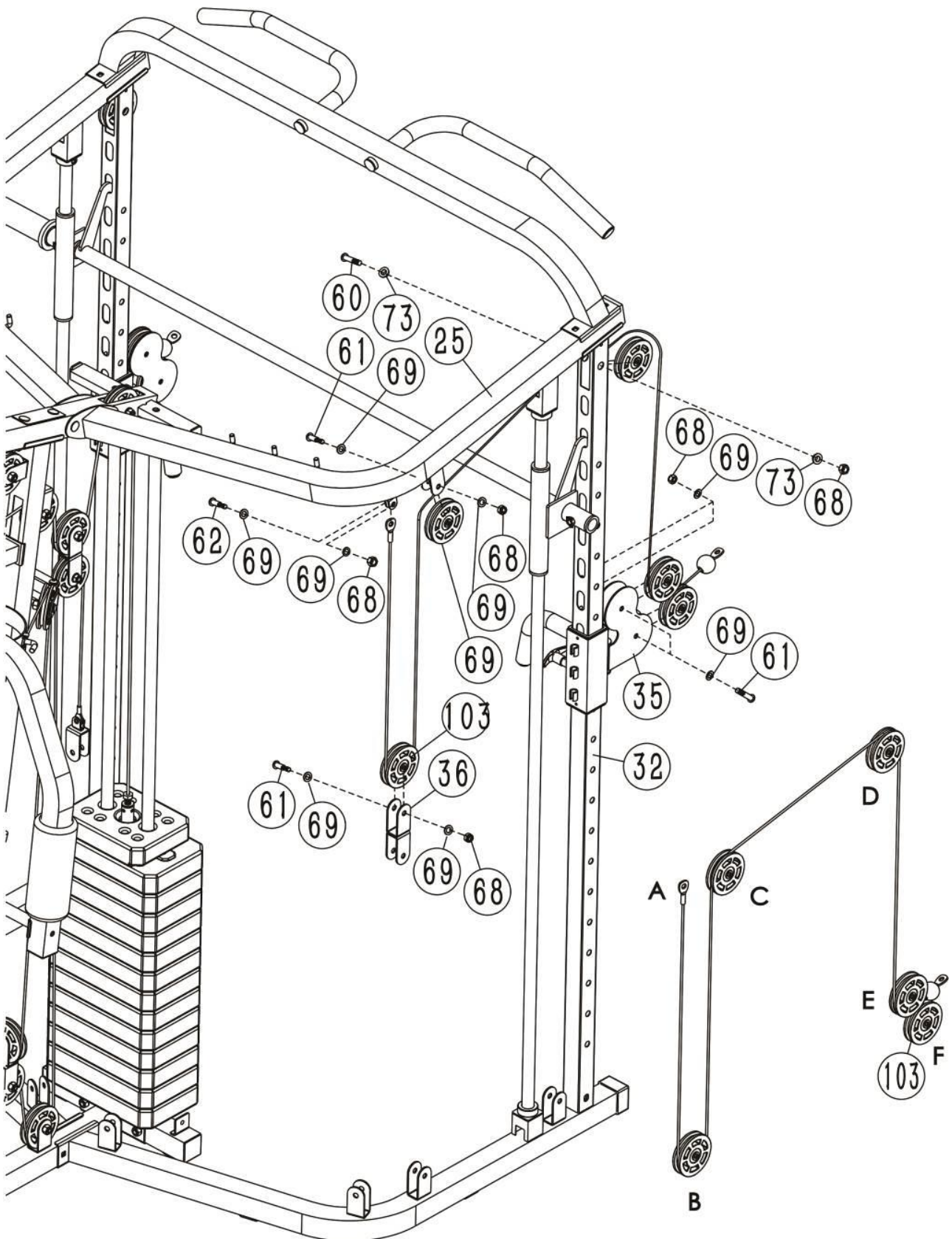
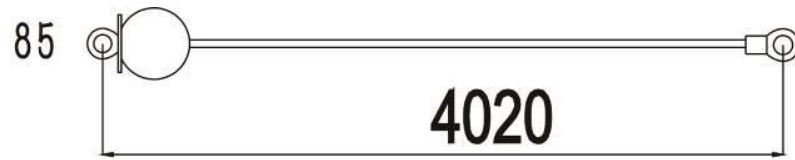


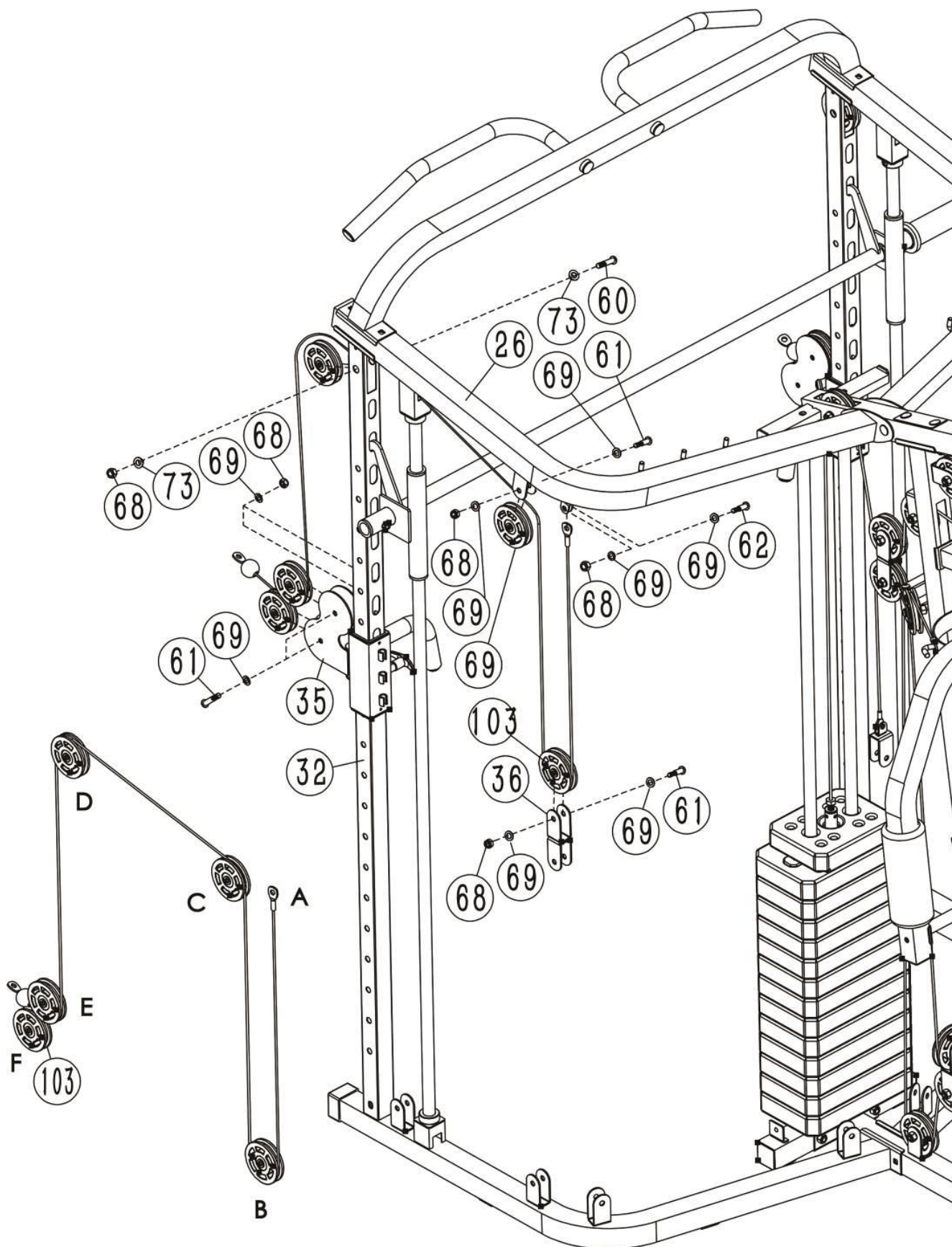


16.

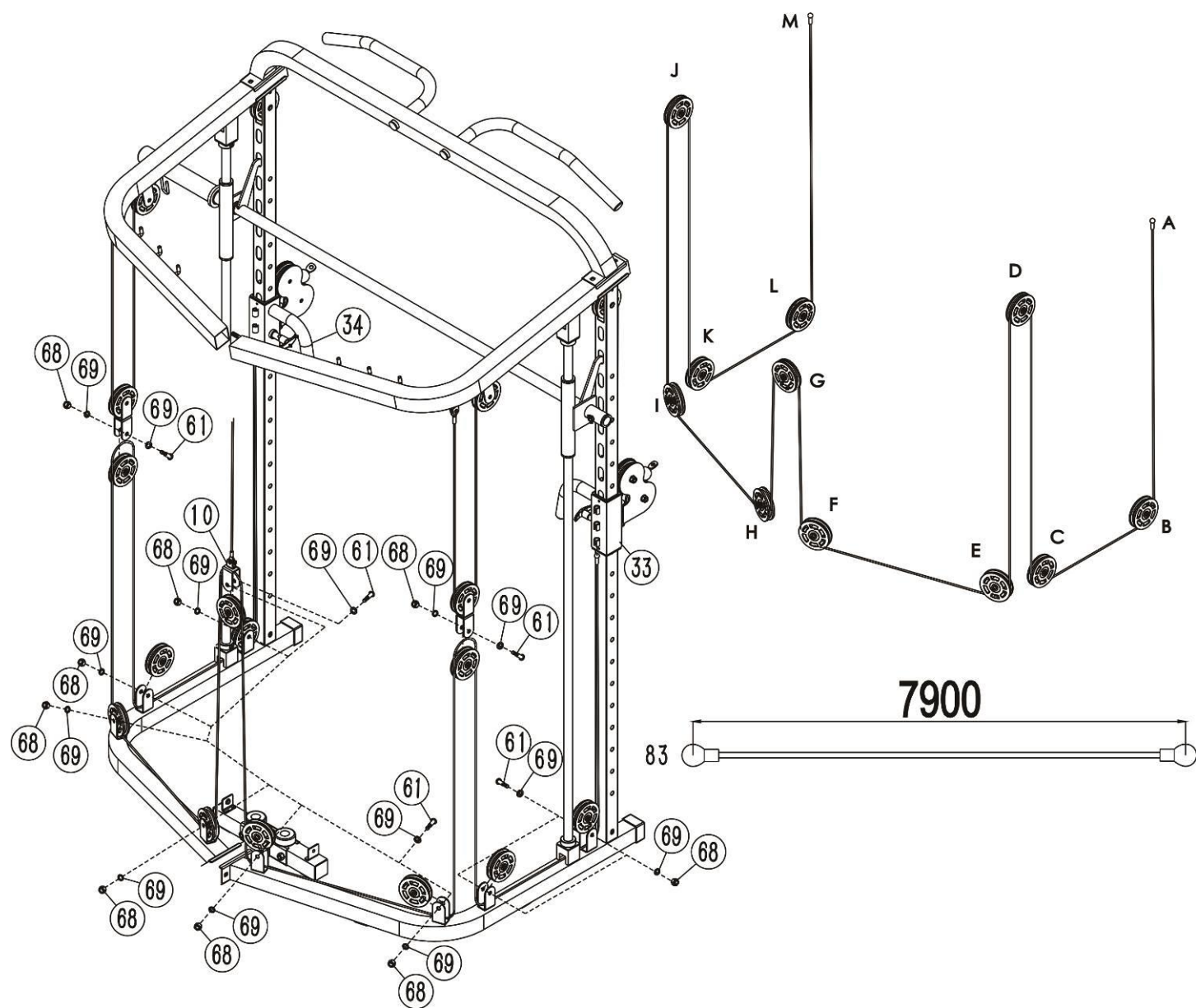


17.

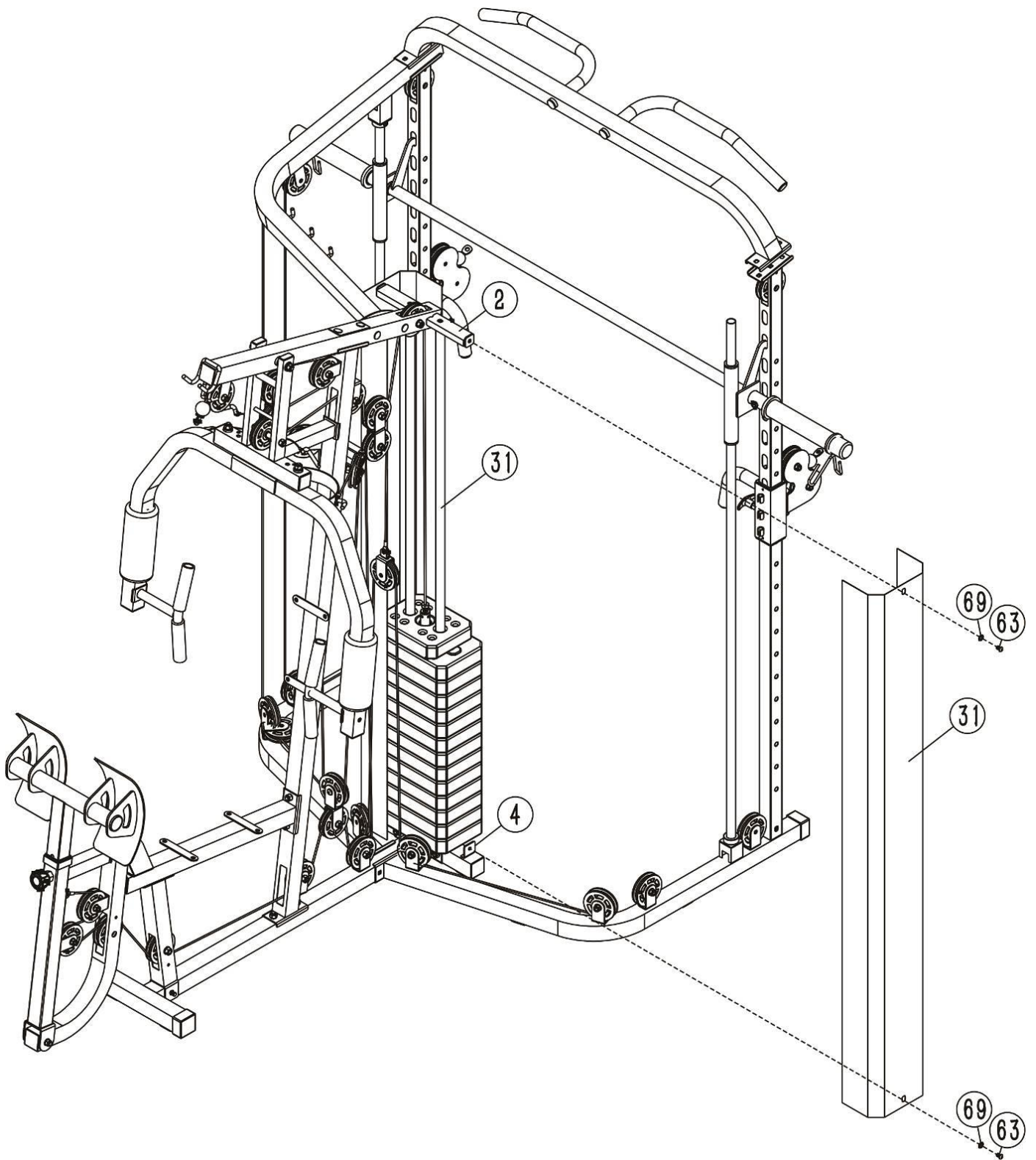




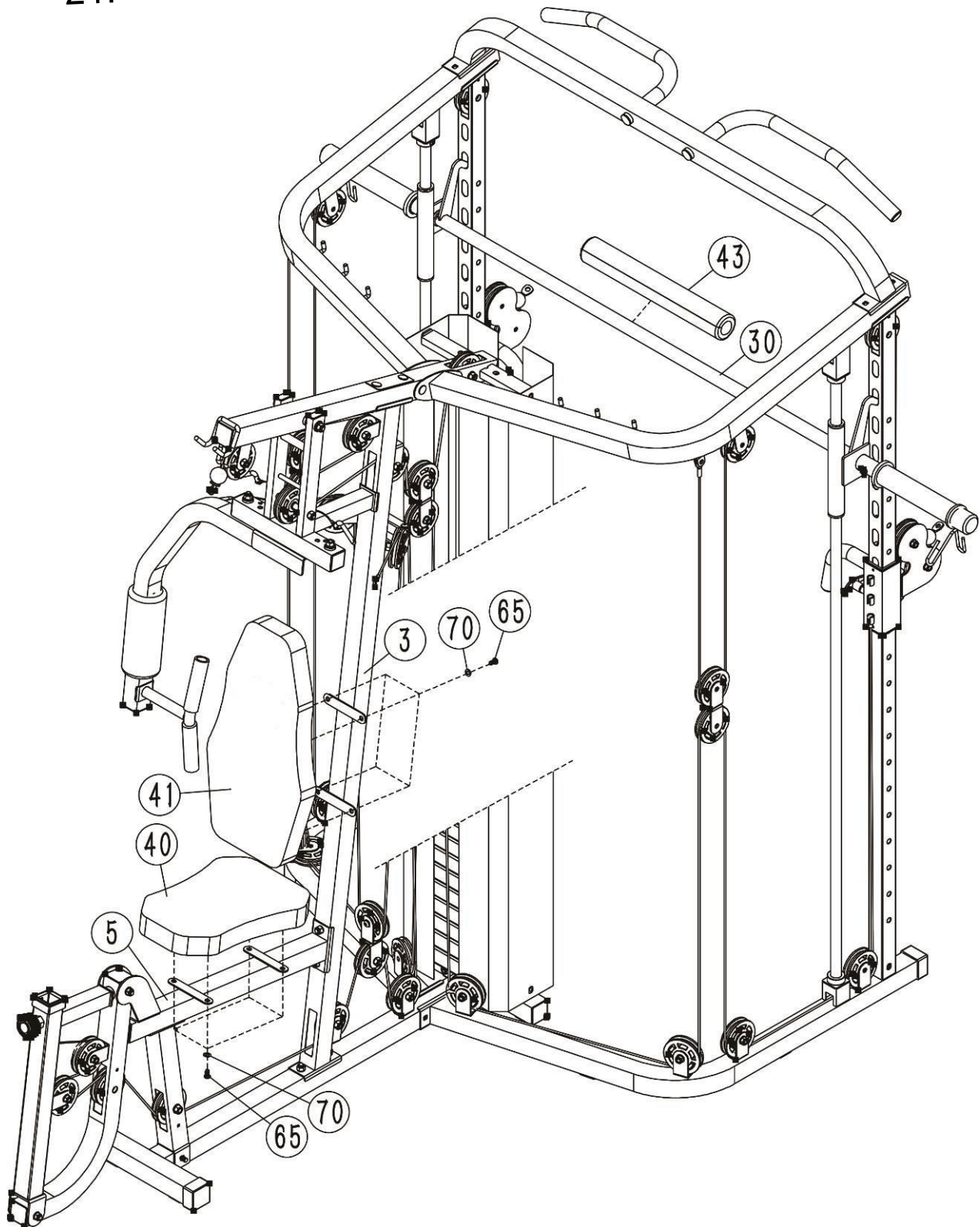
19.



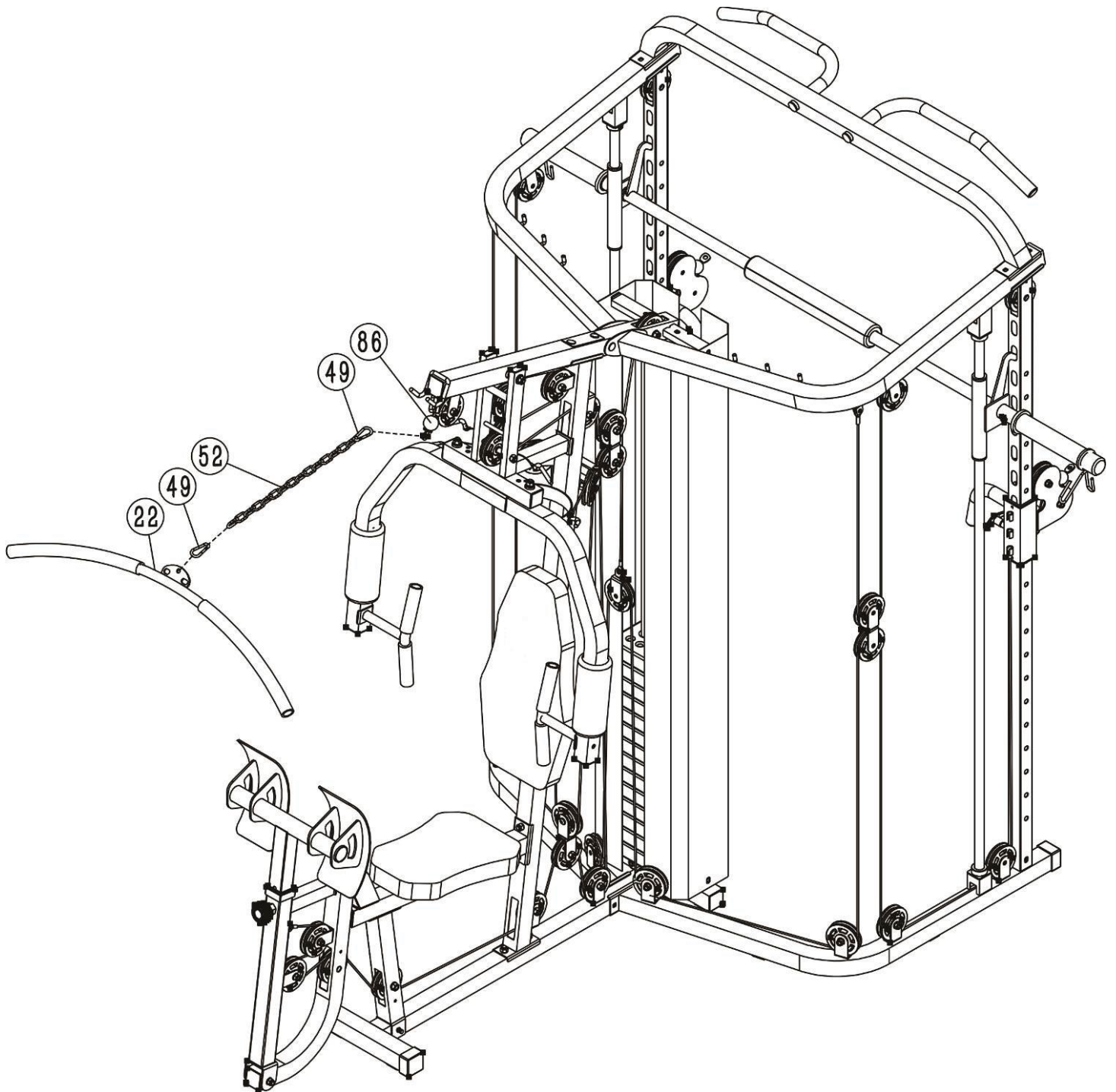
20.



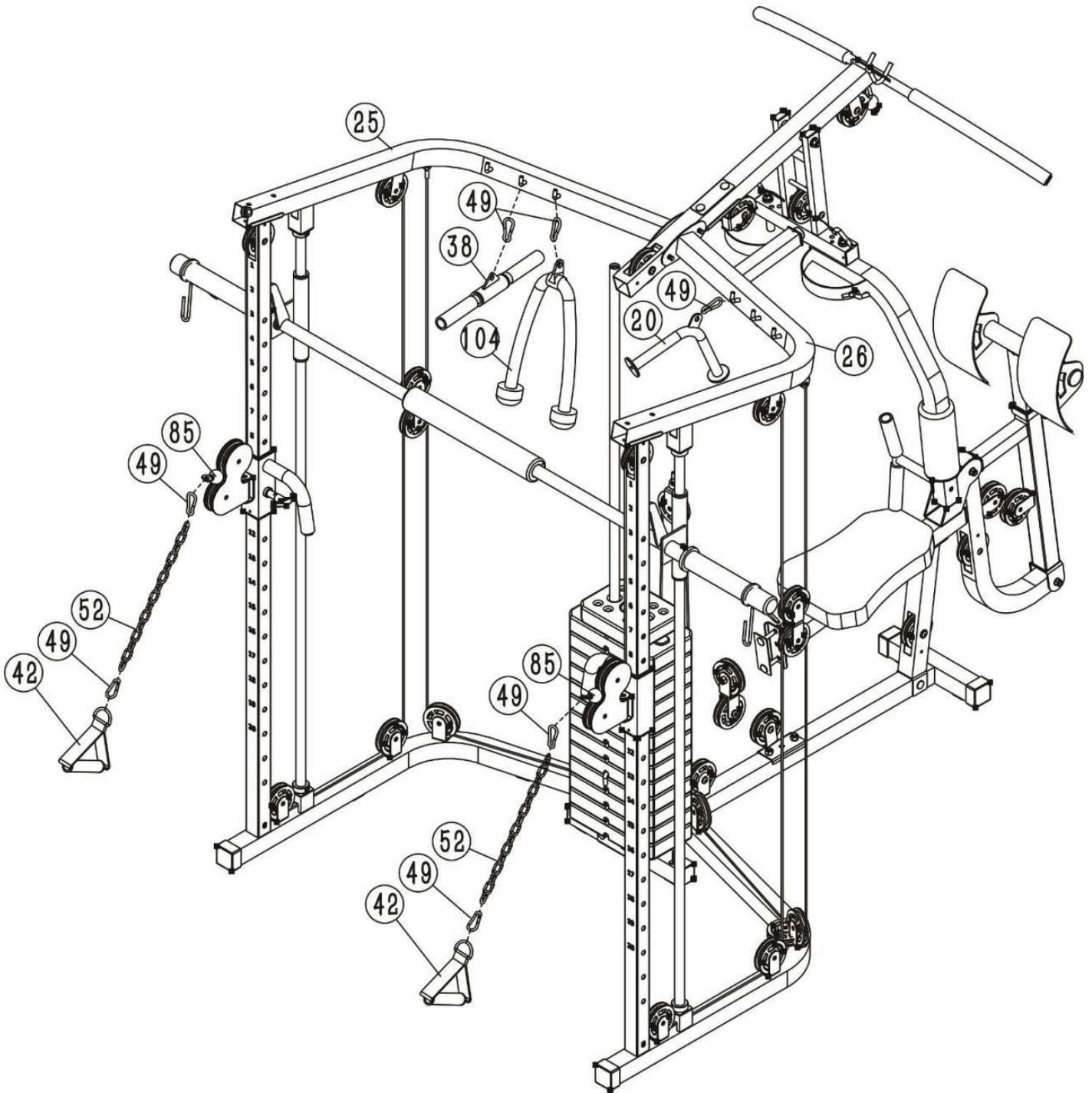
21.

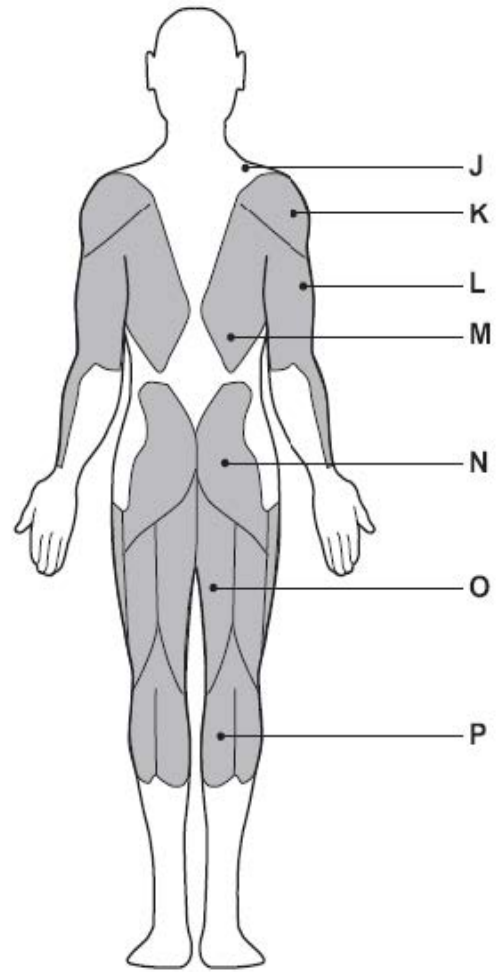
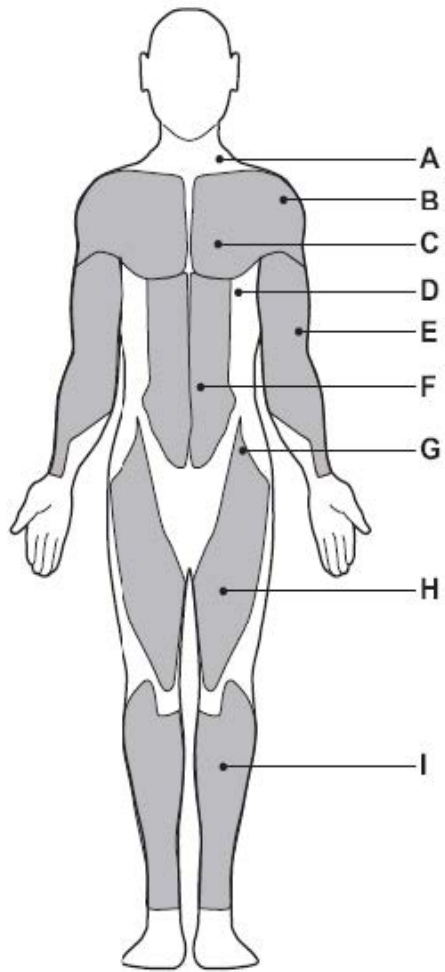


22.



23.







No	Name	Parameters	Quantity	No	Name	Parameters	Quantity
1	Lower frame	—	1	61	Allen screw	M10×45	34
2	Upper frame	—	1	62	Allen screw	M10×28	4
3	Front vertical frame	—	1	63	Allen screw	M10×20	16
4	Rear stabiliser	—	1	64	Allen screw	M10×16	2
5	Seat bracket	—	1	65	Allen screw	M8×18	8
6	Front pressure base	—	1	66	Cap nut	M12	2
7	Left wing nut	—	1	67	Washer	φ12	4
8	Right wing nut	—	1	68	Aerospace nut	M10	71
9	Handle	—	2	69	Washer	φ10	121
10	Angled bracket for double roller	—	1	70	Washer	φ8	8
11	Cross bracket for double floating roller	—	1	71	Large washer	—	2
12	Swivel roller bracket	—	2	72	Bushing	L=15	6
13	Selector rod	—	1	73	Bushing	L=13	4
14	Leg spreader	—	1	74	Hexagon socket Allen screw	M8×9	4
15	Front connecting frame	—	1	75	Cross screw	M6×16	2
16	Leg press	—	1	76	Cross screw	ST4.8×15	4
17	Movable frame	—	2	77	Cross screw	M4×6	8
18	Guide rod	—	2	78	L-shaped pin	—	2
19	Short guide rod	—	2	79	Bushing	φ25×φ12×10	4
20	V-shaped handle	—	1	80	Bushing	φ25×φ16×10	4
21	Seat bracket	—	1	81	Bushing	φ25×φ16×28	4
22	Back exercise bar (Lat bar)	—	1	82	Butterfly cable	3020 mm	1
23	Left stabiliser	—	1	83	Adjustable cable	7900 mm	1
24	Right stabiliser	—	1	84	Cable for leg press	—	1
25	Left upper frame	—	1	85	Lower line	—	1
26	Right upper frame	—	1	86	Upper line	2950 mm	1
27	Barbell	—	1	87	End cap	φ25×1.5	12
28	Pull-up bar	—	1	88	End cap	φ25×2	2
29	U-shaped bracket	—	1	89	End cap	20×40×1.5	2
30	Hollow pipe	—	1	90	End cap	φ25×2	1
31	Weight stack cover	—	2	91	End cap	φ32×2.0	4
32	Rear vertical frame	—	2	92	End cap	□50×2.0	4
33	Left sliding frame	—	1	93	End cap	□45×1.5	4
34	Right sliding frame	—	1	94	End cap	□45×2.0	2
35	Large bracket	—	2	95	End cap	□50×1.5	6
36	Double floating roller bracket	—	3	96	End cap	φ45×2.0	2
37	Bracket	—	3	97	End cap	φ25×2.5	2
38	Handle	—	1	98	Foot □50	—	4
39	Handle	—	1	99	Bushing □50×□45	—	1
40	Seat cushion	—	1	100	Bushing □60×2.0×□45×60	—	4
41	Backrest cushion	—	1	101	Bushing	φ38×φ27×26	10
42	Single belt	—	2	102	Olympic sleeve	φ50×φ26.5×300	2
43	Abdominal belt	—	1	103	Roller	φ97	38
44	Weight plate	—	13	104	Triceps rope	—	1
45	Weight pin	—	1	105	Small rubber buffer	—	1
46	Locking knob	φ53×M18×φ10	1	106	Rubber buffer	48×48×5×φ10.5	1
47	T-shaped locking knob	M18×1.5×φ12	2	107	Butterfly foam roller	—	2
48	Rubber stop	6	6	108	Handle	φ24×φ34×430	2
49	Gourd hook no. 7	—	9	109	Handle	φ24×φ34×240	2
50	Spring bushing	—	2	110	Handle	φ24×φ34×130	6
51	Selector pin	—	1	111	Handle	φ27.5×φ33×600	2
52	15-link chain	—	3	112	Handle	φ8×70	2
53	Plastic sleeve	—	4	113	Ankle strap	—	1
54	Rotary shaft	φ16×158×M10	1	114	Bearing	—	4
55	Rotary shaft	φ16×64×M10	2	115	End cap	φ40	4
56	Allen screw	M10×140	1	116	Safety hook	—	2
57	Allen screw	M12×90	1	—	Allen key #4	—	1
58	Square head screw	M10×70	17	—	Allen key #5	—	1
59	Allen screw	M10×65	5	—	Allen key #6	—	1
60	Allen screw	M10×60	2	—	Allen key #8	—	1

Safety information

Important – read carefully before installation or use

- The product must be installed on a stable and level surface.
- Installation should be carried out as close as possible to the final location (in the same room).
- Before you begin, make sure you have enough space to lay out all the parts.
- Children and pets should be kept away from the exercise area – small parts may pose a choking hazard if swallowed.
- Dispose of the packaging carefully and responsibly.
- Check that you have all the components and tools listed in the parts list. Some components may be pre-assembled for ease of installation.
- Assembly is best performed by two or more people.

Use

- The owner is responsible for ensuring that all users are properly instructed in the safe use of the product.
- The product is intended for domestic use only. It must not be used in commercial, rented or institutional premises.
- The equipment should only be used for the purposes described in this manual. Do not use accessories not recommended by the manufacturer.
- The equipment should only be used indoors, away from moisture and dust. Do not place it in a garage, utility building, covered terrace or near water.
- The product is intended for use in clean and dry conditions. Avoid storing it in excessively cold or damp places, as this may lead to corrosion and other problems beyond the manufacturer's control.
- Children should not have access to the equipment without supervision.
- Parents and guardians should be aware that children's natural tendency to play and experiment may lead to situations where the training equipment is not intended for use.
- If children use the equipment under supervision, their physical and mental development should be taken into account and proper instructions for use should be provided. The equipment is not a toy under any circumstances.
- Persons with disabilities should not use the equipment without the presence of a qualified person or doctor. The product is not intended for therapeutic purposes.
- Always wear appropriate sports clothing when exercising. Avoid loose or oversized clothing that could get caught in the mechanisms. Sports footwear that protects the feet is recommended.
- Do not place sharp objects near the equipment.
- Keep your hands away from all moving parts.
- Protruding adjustment elements may hinder the user's movement.
- Before starting the exercises, perform a warm-up and stretching exercises.
- The equipment may only be used by one person at a time.
- It is recommended that a spotter be present during exercise.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain or other worrying symptoms, stop training immediately and consult a doctor.
- Improper or excessive training may lead to injury.
- Maximum user weight: 120 kg.

Warning

Consult your doctor before starting any exercise programme. This is especially important for people over 35 and those with existing health problems. It is essential to read the instructions carefully before using the fitness equipment.

The manufacturer and its representatives shall not be liable for any personal injury or property damage resulting from the use of the product.

INSTALLATION STEPS:

Step 1

- Insert 2 guide rails (18#) into the holes in the rear stabiliser (4#) and secure them with 2 M10×20 Allen screws (63#) and 2 φ10 washers (69#).
- Slide 2 rubber bumpers (48#) along the guides.
- Attach the lower frame (1#) to the rear stabiliser (4#) as shown in the diagram and secure with 2 M10×70 screws (58#), 1 bracket (29#), 2 φ10 washers (69#) and 2 M10 self-locking nuts (68#).

Step 2

- Attach the front vertical frame (3#) to the bottom frame (1#). Align the holes precisely and secure with 2 M10×70 bolts (58#), 1 bracket (37#), 2 φ10 washers (69#) and 2 M10 nuts (68#).
- Attach the left stabiliser (23#) and right stabiliser (24#) to the lower frame. Secure with 2 M10×70 screws (58#), 2 φ10 washers (69#) and 2 M10 nuts (68#).
- Attach the swivel roller bracket (12#) using 1 M10×65 Allen bolt (59#), 2 φ10 washers (69#) and 1 M10 nut (68#). Repeat the assembly for the second swivel roller bracket.

Step 3

- Place 13 weights (44#) on the guides (18#) from top to bottom.
- Insert the selector rod (13#) into the central hole of the weights, then place the weight pin (45#).
- During exercise, select the appropriate weight using the selector pin (51#).

Step 4

- Place the upper frame (2#) on the front vertical frame (3#) and guides (18#).
- Align the holes and secure with 2 M10×20 Allen bolts (63#), 2 φ10 washers (69#), 2 M10×70 bolts (58#), 1 bracket (37#), 2 φ10 washers (69#) and 2 M10 nuts (68#).

Step 5

- Attach the front pressure frame (6#) to the upper frame (2#).
- Secure 1 axle (54#), 2 φ10 washers (69#) and 2 M10 nuts (68#).

Step 6

- Attach the front bracket (21#) to the lower frame and secure 1 M10×70 bolt (58#), 1 φ10 washer (69#) and 1 M10 nut (68#).
- Attach one end of the seat bracket (5#) to the front vertical frame and secure with 2 M10×70 screws (58#), 1 bracket (37#), 2 φ10 washers (69#) and 2 M10 nuts (68#).
- Attach the other end of the seat bracket (5#) to the front bracket (21#) and secure with 2 M10×20 hexagon socket screws (63#) and 2 φ10 washers (69#).

Step 7

- Attach the leg module (14#) to the seat bracket (5#) and secure with 1 axle (55#), 2 φ10 washers (69#) and 2 M10 nuts (68#).
- Attach one end of the front connecting frame (15#) to the leg module (14#) and secure with 1 axle (55#), 2 φ10 washers (69#) and 2 M10 nuts (68#).
- Insert the leg press frame (16#) into the connecting frame (15#) and select the appropriate height using the locking knob (46#).

Step 8

- Attach the right wing nut (8#) to the front pressure base (6#) as shown in the diagram.
- Secure 1 φ25×φ10.5 washer (71#) and 1 M10 nut (68#).
- Apply 1 foam roller butterfly (107#).
- Insert the handle (9#) into the butterfly hole and secure 1 M10×20 Allen screw (63#) and 1 φ10 washer (69#).
- Repeat the assembly for the left butterfly (7#).

Step 9

- Attach the left sliding frame (33#) to the rear vertical frame (32#).
- Then attach the rear vertical frame (32#) to the left stabiliser (23#).
- Secure the assembly with 2 M10×20 Allen bolts (63#) and 2 φ10 washers (69#).
- Move the frame and select the appropriate height using the T-shaped locking pin (47#).
- Repeat the assembly for the second frame.

Step 10

- Slide the movable frame (17#) onto the short guide (19#).
- Attach the short guide (19#) to the safety hook hole (116#).
- Then attach the safety hook (116#) to the rear vertical frame hole (32#).
- Repeat the assembly for the second set.

Step 11

- Attach the left and right upper frames (25#, 26#) to the upper frame (2#).
- Secure with 2 M10×70 screws (58#), 2 φ10 washers (69#) and 2 M10 nuts (68#).
- Place the frames (25#, 26#) on the short guide rail (19#) and rear vertical frame (32#), aligning the holes.
- Place the pull-up bar (28#) on the frames (25#, 26#) and secure it with 4 M10×70 screws (58#), 4 φ10 washers (69#) and 4 M10 nuts (68#).

Step 12

- Attach the large bracket (35#) to the right sliding frame (34#).
- Secure 1 M12×90 Allen bolt (57#), 2 φ12 washers (67#) and 1 M12 nut (66#).
- Repeat the assembly for the second bracket.

Step 13

- Attach the barbell (27#) through the hole in the movable frame (17#), the sleeve (30#) and the frame again (17#).
- Tighten 2 M10×16 hex bolts (64#).
- Attach 2 Olympic sleeves (102#) to both ends of the barbell and tighten the M6×10 countersunk screws using a 4# Allen key.

Step 14**Important: Carefully study the diagram.**

- Pass the 2950 mm (86#) upper cable through the hole in the upper frame (2#). Place the roller (103#) under the cable and secure it with an M10×45 Allen screw (61#), 2 φ10 washers (69#) and an M10 nut (68#).
- Run the cable backwards and attach the second roller in the same way as in A.

- C. Guide the cable around the roller to the front and attach the third roller using an M10×140 Allen screw (56#), 2 φ10 washers (69#) and an M10 nut (68#).
- D. Guide the cable around the roller to the rear and attach the fourth roller as in A.
- E. Run the cable around the roller downwards and attach the fifth roller together with the double floating roller bracket (36#).
- F. Guide the cable around the pulley upwards and secure the sixth pulley using an M10×65 Allen screw (59#), 2 bushings (72#) and an M10 nut (68#).
- G. Guide the cable around the roller downwards and thread its end through the upper hole of the selector rod, making at least 5 turns for safety.

Step 15

Important: Carefully study the diagram.

- A. Attach the end of the 3020 mm butterfly cable (82#) to the hook.
- B. Place the roller (103#) under the cable and attach it to the swivel roller bracket (12#) using an M10×45 Allen screw (61#), 2 φ10 washers (69#) and an M10 nut (68#).
- C. Guide the cable around the pulley downwards and attach another pulley together with a cross double floating pulley bracket (11#).
- D. Guide the line around the roller upwards and attach the next roller in the same way as in A and B.

Step 16

- A. Attach the end of the 3980 mm (84#) leg press cable to the bracket and secure it with an M10×28 Allen screw (62#), 2 φ10 washers (69#) and an M10 nut (68#).
- B. Place the first roller (103#) under the cable and secure it to the bracket using an M10×45 Allen screw (61#), 2 φ10 washers (69#) and an M10 nut (68#).
- C. -J. Run the cable around the rollers in sequence as shown in the diagram (forward, backward, down, up), installing the subsequent rollers (2–8) and securing them with M10×45, M10×65 screws or double brackets as indicated in the instructions.

Step 17

- A. Attach the end of the lower 4020 mm (85#) cable to the hook.
- B. Run the cable downwards and attach the roller together with the double floating roller bracket (36#).
- C. -F. Run the cable around the rollers (up, down), installing successive rollers and securing them with M10×45 and M10×60 Allen screws and sleeves (73#).

Step 18

- Repeat the installation according to steps 17.

Step 19

- A. Attach the end of the 7900 mm adjustment cable (83#) to the left sliding frame (33#).
- B. -M. Route the cable around the rollers as shown in the diagram (down, back, up, down, back again, etc.), installing the rollers and securing them with M10×45 Allen screws and double brackets.

Step 20

- Attach 2 weight stack covers (31#) as shown in the diagram.
- Secure 4 M10×20 Allen screws (63#) and 4 φ10 washers (69#).

Step 21

- A. Place the seat cushion (40#) on the seat bracket (5#) and secure it with 4 M8×18 Allen screws (65#) and 4 φ8 washers (70#).
- B. Attach the backrest (41#) to the front vertical frame (3#), securing it in the same way as in point A.
- C. Install the shoulder pads as shown in the diagram.

Step 22

- Attach the back muscle exercise bar (lat bar, 22#) to the end of the upper cable using 2 pumpkin hooks (7#, 49#) and a 15-link chain (52#).

Step 23

- A. Attach 2 single straps (42#) to both ends of the lower cable using 4 pumpkin hooks (7#, 49#) and 2 chains with 15 links (52#).
- B. Attach the handle (38#), triceps rope (104#), V-shaped handle (20#) and ankle strap (113#) to the hook using separate pumpkin hooks (7#, 49#).
- C. Tighten all bolts and nuts.

Exercise area

- The free space around the device should be at least **0.6 m larger** than the training area.
- This is a safety zone that allows you to safely get off the device in case of an emergency.
- If two devices are placed next to each other, the free space can be shared.
- A maximum of **two people** may be in the training area during exercise.

Information about exercises

Before you begin

- Adjust the training programme to your physical condition.
- If you have been inactive for several years or are overweight, start slowly and gradually increase the duration of your exercise sessions – it is recommended to increase by a few minutes per workout.
- Initially, you may only be able to exercise for a few minutes in your target zone, but your aerobic fitness will improve within 6–8 weeks.
- Do not be discouraged if it takes longer – exercise at your own pace.

Key principles:

- Consult your doctor about your training programme and diet.
- Start exercising slowly and set realistic goals.
- Check your heart rate regularly and set a target value based on your age and fitness level.
- Set up the equipment on a flat, level surface, ensuring adequate training space.

Exercise intensity

- For best results, exercise at the right intensity by monitoring your heart rate.
- For effective aerobic training, your heart rate should be 65-85% of your maximum heart rate – this is called the target zone.
- In the first few months, keep your heart rate at the lower end of the zone, then gradually increase it to the middle value.
- Heart rate measurement: stop exercising, place two fingers on your wrist, count the beats for 6 seconds and multiply the result by 10.
 - Example: 14 beats $\times$ 10 = 140 beats/min.
- Adjust the intensity of your exercise to keep your heart rate within the required range.

Aerobic exercise

- Improve the efficiency of your lungs and heart – the most important muscles in your body.
- Any activity that engages large muscle groups (arms, legs, buttocks) is beneficial.

Strength training

- Helps reduce body fat and is an essential part of any exercise programme.
- It helps to strengthen, build and shape muscles.
- If you are exercising above your target zone, do fewer repetitions.



Muscle groups developed during exercise

Designation	Name	Latin name	Designation	Name	Latin name
A	Trapezius muscle	Trapezius	I	Tibialis anterior muscle	Tibialis Anterior
B	Anterior deltoid muscle	Anterior Deltoid	J	Trapezius Muscle	Trapezius
C	Pectoralis Major Muscle	Pectoralis Major	K	Posterior deltoid muscle	Posterior Deltoid
D	Serratus Anterior	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Latissimus dorsi muscle	Latissimus Dorsi
F	Abdominal muscles	Abdominal	N	Gluteal muscles	Gluteals
G	Sartorius muscle	Sartorius	O	Biceps femoris muscle	Hamstrings
H	Quadriceps femoris muscle	Quadriceps	P	Gastrocnemius muscle	Gastrocnemius

Warm-up and cool-down

Every workout should consist of three stages:

1. Warm-up – 5–10 minutes of stretching and light exercises.
2. Target zone exercise – 20–30 minutes of training with your heart rate in the target zone.
 - a. Do not exceed 20 minutes in the first few weeks.
3. Cool down – 5–10 minutes of stretching to increase muscle flexibility and reduce post-exercise soreness.

Exercise frequency

- To maintain or improve your fitness, exercise 3 times a week, with at least one day of rest.
- After a few months, you can increase the frequency to 5 workouts per week.
- The key to success is regularity and enjoyment of exercise.

Stretching exercises Touching

your toes

- Stand with your knees straight, feet shoulder-width apart, and slowly bend forward from the hips.
- Relax your back and shoulders, reaching as far as possible towards your toes.
- Hold for 15 seconds, relax. Repeat 3 times.
- Stretches: hamstrings, knees, back.



Stretching the hamstrings

- Sit with one leg straight, rest the foot of the other leg on your inner thigh.
- Lean towards the toes of your straight leg.
- Hold for 15 seconds, relax. Repeat 3 times on each leg.
- Stretches: hamstrings, lower back, groin.



Calf/Achilles stretch

- Stand in a lunge position, place your hands on the wall.
- Keep your back leg straight and your foot flat on the floor.
- Bend your front leg and lean towards the wall.
- Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times on each leg.
- Stretches: calves, Achilles tendons, ankles.



Stretching the quadriceps muscles of the thigh

- Place one hand against the wall and grab your foot by the ankle with the other hand.
- Keep your knee pointing straight down and your heel towards your buttock.
- Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times on each leg.
- Stretches: quadriceps, hips.



Stretching the inner thighs

- Sit with your feet together, soles touching, knees pointing outwards.
- Pull your feet towards your groin, pressing your knees down.
- Hold for 15 seconds, relax. Repeat 3 times.
- Stretches: thigh and hip muscles.



Using the device

Important rules during exercise:

- When performing exercises, **exhale during exertion/lifting** and **inhale when returning** to the starting position – slowly and in a controlled manner.
- Read all warning and information labels before using the equipment.
- Before starting, check the equipment for loose, worn or damaged parts. If in doubt, do not use the equipment until the parts have been replaced.
- Before starting an exercise programme, it is recommended that you undergo a full medical examination and obtain your doctor's approval.
- After completing your workout, secure the weight stack by using the selector pin in the locking hole.
- It is recommended to exercise with a partner who can help if necessary, should the weights prove too heavy.
- Always warm up your muscles before training – prepare your body with a few minutes of light stretching (without sudden movements) and simple calisthenic exercises.

Maintenance and care

1. The safety level of the equipment can only be maintained by **regular checks** for damage and wear (e.g. ropes, rollers, attachment points).
2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
3. Check and tighten all components before each use of the equipment. Replace damaged parts immediately.



Nr	Nazwa	Parametry	Ilość	Nr	Nazwa	Parametry	Ilość
1	Rama dolna	–	1	61	Śruba imbusowa	M10×45	34
2	Rama górna	–	1	62	Śruba imbusowa	M10×28	4
3	Przednia rama pionowa	–	1	63	Śruba imbusowa	M10×20	16
4	Stabilizator tylny	–	1	64	Śruba imbusowa	M10×16	2
5	Wspornik siedziska	–	1	65	Śruba imbusowa	M8×18	8
6	Podstawa przedniego docisku	–	1	66	Nakrętka lotnicza	M12	2
7	Lewy motylek	–	1	67	Podkładka	φ12	4
8	Prawy motylek	–	1	68	Nakrętka lotnicza	M10	71
9	Uchwyt	–	2	69	Podkładka	φ10	121
10	Kątowy wspornik podwójnej rolki	–	1	70	Podkładka	φ8	8
11	Krzyżowy wspornik podwójnej rolki pływającej	–	1	71	Duża podkładka	–	2
12	Wspornik rolki obrotowej	–	2	72	Tuleja	L=15	6
13	Pręt selektora	–	1	73	Tuleja	L=13	4
14	Rozwijacz nóg	–	1	74	Śruba imbusowa z gniazdem sześciokątnym	M8×9	4
15	Przednia rama łącząca	–	1	75	Śruba krzyżowa	M6×16	2
16	Prasa do nóg	–	1	76	Śruba krzyżowa	ST4.8×15	4
17	Rama ruchoma	–	2	77	Śruba krzyżowa	M4×6	8
18	Pręt prowadzący	–	2	78	Trzpień w kształcie L	–	2
19	Krótki pręt prowadzący	–	2	79	Tuleja	φ25×φ12×10	4
20	Uchwyt w kształcie V	–	1	80	Tuleja	φ25×φ16×10	4
21	Wspornik siedziska	–	1	81	Tuleja	φ25×φ16×28	4
22	Drażek do ćwiczeń pleców (Lat bar)	–	1	82	Linka motylkowa	3020 mm	1
23	Stabilizator lewy	–	1	83	Linka regulowana	7900 mm	1
24	Stabilizator prawy	–	1	84	Linka do prasy nóg	–	1
25	Lewa górna rama	–	1	85	Dolna linka	–	1
26	Prawa górna rama	–	1	86	Górna linka	2950 mm	1
27	Sztanga	–	1	87	Zaślepka końcowa	φ25×1.5	12
28	Drażek do podciągania	–	1	88	Zaślepka końcowa	φ25×2	2
29	Wspornik w kształcie U	–	1	89	Zaślepka końcowa	20×40×1.5	2
30	Rura pusta	–	1	90	Zaślepka końcowa	φ25×2	1
31	Ośłona stosu obciążników	–	2	91	Zaślepka końcowa	φ32×2.0	4
32	Tylna rama pionowa	–	2	92	Zaślepka końcowa	□50×2.0	4
33	Lewa rama przesuwana	–	1	93	Zaślepka końcowa	□45×1.5	4
34	Prawa rama przesuwana	–	1	94	Zaślepka końcowa	□45×2.0	2
35	Duży wspornik	–	2	95	Zaślepka końcowa	□50×1.5	6
36	Podwójny wspornik rolki pływającej	–	3	96	Zaślepka końcowa	φ45×2.0	2
37	Wspornik	–	3	97	Zaślepka końcowa	φ25×2.5	2
38	Uchwyt	–	1	98	Stopka □50	–	4
39	Uchwyt	–	1	99	Tuleja □50×□45	–	1
40	Poduszka siedziska	–	1	100	Tuleja □60×2.0×□45×60	–	4
41	Poduszka oparcia	–	1	101	Tuleja	φ38×φ27×26	10
42	Pasek pojedynczy	–	2	102	Tuleja olimpijska	φ50×φ26.5×300	2
43	Pasek brzuszny	–	1	103	Rolka	φ97	38
44	Talerz obciążeniowy	–	13	104	Lina do tricepsów	–	1
45	Trzpień obciążnika	–	1	105	Mały odbój gumowy	–	1
46	Pokrętło blokujące	φ53×M18×φ10	1	106	Odbój gumowy	48×48×5×φ10.5	1
47	Pokrętło blokujące T-kształtne	M18×1.5×φ12	2	107	Walek piankowy motylka	–	2
48	Odbój gumowy	6	6	108	Rękojeść	φ24×φ34×430	2
49	Hak tykwy nr 7	–	9	109	Rękojeść	φ24×φ34×240	2
50	Tuleja sprężynowa	–	2	110	Rękojeść	φ24×φ34×130	6
51	Trzpień selektora	–	1	111	Rękojeść	φ27.5×φ33×600	2
52	Łańcuch 15 ogniw	–	3	112	Rękojeść	φ8×70	2
53	Tuleja plastikowa	–	4	113	Pasek na kostkę	–	1
54	Oś obrotowa	φ16×158×M10	1	114	Łożysko	–	4
55	Oś obrotowa	φ16×64×M10	2	115	Zaślepka końcowa	φ40	4
56	Śruba imbusowa	M10×140	1	116	Hak bezpieczeństwa	–	2
57	Śruba imbusowa	M12×90	1	—	Klucz imbusowy #4	–	1
58	Śruba z łbem kwadratowym	M10×70	17	—	Klucz imbusowy #5	–	1
59	Śruba imbusowa	M10×65	5	—	Klucz imbusowy #6	–	1
60	Śruba imbusowa	M10×60	2	—	Klucz imbusowy #8	–	1

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Ważne – należy uważnie przeczytać przed montażem lub użyciem

- Produkt musi być zainstalowany na stabilnej i równej powierzchni.
- Montaż należy przeprowadzać możliwie blisko miejsca docelowego (w tym samym pomieszczeniu).
- Przed rozpoczęciem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca na rozłożenie wszystkich części.
- Dzieci i zwierzęta powinny być trzymane z dala od miejsca ćwiczeń – małe elementy mogą stanowić zagrożenie zadławienia w przypadku połknięcia.
- Opakowanie należy usuwać ostrożnie i w sposób odpowiedzialny.
- Sprawdź, czy posiadasz wszystkie elementy i narzędzia wymienione w wykazie części. Niektóre komponenty mogą być wstępnie zmontowane dla ułatwienia montażu.
- Montaż najlepiej wykonywać w dwie lub więcej osób.

Użytkowanie

- Właściciel odpowiada za to, aby wszyscy użytkownicy zostali właściwie poinstruowani w zakresie bezpiecznego korzystania z produktu.
- Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać go w obiektach komercyjnych, wynajmowanych ani instytucjonalnych.
- Sprzęt należy stosować wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie używaj akcesoriów niewskazanych przez producenta.
- Sprzęt powinien być używany wyłącznie w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i kurzu. Nie umieszczaj go w garażu, budynku gospodarczym, na zadaszonym tarasie ani w pobliżu wody.
- Produkt przeznaczony jest do użytkowania w czystych i suchych warunkach. Unikaj przechowywania w miejscach nadmiernie zimnych lub wilgotnych, gdyż może to prowadzić do korozji i innych problemów, na które producent nie ma wpływu.
- Dzieci bez nadzoru nie powinny mieć dostępu do sprzętu.
- Rodzice i opiekunowie powinni pamiętać, że naturalna skłonność dzieci do zabawy i eksperymentowania może prowadzić do sytuacji, w których sprzęt treningowy nie jest przeznaczony do użycia.
- Jeśli dzieci korzystają ze sprzętu pod nadzorem, należy uwzględnić ich rozwój fizyczny i psychiczny oraz zapewnić właściwe instrukcje dotyczące korzystania. Sprzęt w żadnym wypadku nie jest zabawką.
- Osoby niepełnosprawne nie powinny korzystać ze sprzętu bez obecności wykwalifikowanej osoby lub lekarza. Produkt nie jest przeznaczony do celów terapeutycznych.
- Podczas ćwiczeń należy zawsze nosić odpowiednią odzież sportową. Unikaj luźnych lub zbyt obszernych ubrań, które mogą zostać wciągnięte przez mechanizmy. Zaleca się obuwie sportowe chroniące stopy.
- Nie umieszczaj ostrych przedmiotów w pobliżu sprzętu.
- Trzymaj dłonie z dala od wszystkich ruchomych części.
- Wystające elementy regulacyjne mogą utrudniać ruch użytkownika.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające.
- Sprzęt może być używany tylko przez jedną osobę jednocześnie.
- Podczas ćwiczeń zaleca się obecność asekuranta.
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Niewłaściwy lub nadmierny trening może prowadzić do urazów zdrowotnych.
- Maksymalna waga użytkownika: 120 kg.

Ostrzeżenie

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35. roku życia oraz osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi. Konieczne jest dokładne zapoznanie się z instrukcją przed użyciem sprzętu fitness. Producent i jego przedstawiciele nie ponoszą odpowiedzialności za obrażenia ciała ani szkody materialne powstałe w wyniku korzystania z produktu.

KROKI MONTAŻOWE:

Krok 1

- Włóż 2 szt. prowadnic (18#) w otwory tylnego stabilizatora (4#) i zabezpiecz je 2 szt. śrub imbusowych M10×20 (63#) oraz 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#).
- Przesuń 2 szt. gumowych odbojników (48#) wzdłuż prowadnic.
- Przymocuj ramę dolną (1#) do tylnego stabilizatora (4#) zgodnie ze schematem i zabezpiecz 2 szt. śrub M10×70 (58#), 1 szt. wspornika (29#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 2 szt. nakrętek samokontrujących M10 (68#).

Krok 2

- Przymocuj przednią ramę pionową (3#) do ramy dolnej (1#). Dokładnie dopasuj otwory i zabezpiecz 2 szt. śrub M10×70 (58#), 1 szt. wspornika (37#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 2 szt. nakrętek M10 (68#).
- Przymocuj lewy stabilizator (23#) i prawy stabilizator (24#) do ramy dolnej. Zabezpiecz 2 szt. śrub M10×70 (58#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 2 szt. nakrętek M10 (68#).
- Zamocuj uchwyt rolki obrotowej (12#) przy użyciu 1 szt. śruby imbusowej M10×65 (59#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 1 szt. nakrętki M10 (68#). Powtórz montaż dla drugiego uchwyty rolki obrotowej.

Krok 3

- Umieść 13 szt. obciążników (44#) na prowadnicach (18#) od góry do dołu.
- Włóż pręt selektora (13#) w centralny otwór obciążników, a następnie umieść trzpień obciążnika (45#).
- Podczas ćwiczeń wybierz odpowiedni ciężar za pomocą bolca selektora (51#).

Krok 4

- Umieść górną ramę (2#) na przedniej ramie pionowej (3#) oraz prowadnicach (18#).
- Dopasuj otwory i zabezpiecz 2 szt. śrub imbusowych M10×20 (63#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#), 2 szt. śrub M10×70 (58#), 1 szt. wspornika (37#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 2 szt. nakrętek M10 (68#).

Krok 5

- Przymocuj ramę przedniego nacisku (6#) do górnej ramy (2#).
- Zabezpiecz 1 szt. osi (54#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 2 szt. nakrętek M10 (68#).

Krok 6

- Przymocuj przedni wspornik (21#) do ramy dolnej i zabezpiecz 1 szt. śruby M10×70 (58#), 1 szt. podkładki ϕ 10 (69#) oraz 1 szt. nakrętki M10 (68#).
- Przymocuj jeden koniec wspornika siedziska (5#) do przedniej ramy pionowej i zabezpiecz 2 szt. śrub M10×70 (58#), 1 szt. wspornika (37#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 2 szt. nakrętek M10 (68#).
- Drugi koniec wspornika siedziska (5#) przymocuj do przedniego wspornika (21#) i zabezpiecz 2 szt. śrub imbusowych M10×20 (63#) oraz 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#).

Krok 7

- Przymocuj moduł nóg (14#) do wspornika siedziska (5#) i zabezpiecz 1 szt. osi (55#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 2 szt. nakrętek M10 (68#).
- Przymocuj jeden koniec przedniej ramy łączącej (15#) do modułu nóg (14#) i zabezpiecz 1 szt. osi (55#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 2 szt. nakrętek M10 (68#).
- Wsuń ramę do wyciskania nogami (16#) w ramę łączącą (15#) i wybierz odpowiednią wysokość za pomocą pokrętła blokującego (46#).

Krok 8

- Przymocuj prawy motylek (8#) do podstawy przedniego nacisku (6#) zgodnie ze schematem.
- Zabezpiecz 1 szt. podkładki ϕ 25× ϕ 10.5 (71#) oraz 1 szt. nakrętki M10 (68#).
- Nałóż 1 szt. wałka piankowego motylka (107#).
- Włóż uchwyt (9#) w otwór motylka i zabezpiecz 1 szt. śruby imbusowej M10×20 (63#) oraz 1 szt. podkładki ϕ 10 (69#).
- Powtórz montaż dla lewego motylka (7#).

Krok 9

- Przymocuj lewą ramę przesuwczą (33#) do tylnej ramy pionowej (32#).
- Następnie zamocuj tylną ramę pionową (32#) do lewego stabilizatora (23#).
- Zabezpiecz całość 2 szt. śrub imbusowych M10×20 (63#) oraz 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#).
- Przesuń ramę i wybierz odpowiednią wysokość za pomocą bolca blokującego w kształcie litery T (47#).
- Powtórz montaż dla drugiej ramy.

Krok 10

- Wsuń ruchomą ramę (17#) na krótką prowadnicę (19#).
- Zamocuj krótką prowadnicę (19#) w otworze haka bezpieczeństwa (116#).
- Następnie przymocuj hak bezpieczeństwa (116#) do otworu tylnej ramy pionowej (32#).
- Powtórz montaż dla drugiego zestawu.

Krok 11

- Przymocuj lewą i prawą górną ramę (25#, 26#) do górnej ramy (2#).
- Zabezpiecz 2 szt. śrub M10×70 (58#), 2 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 2 szt. nakrętek M10 (68#).
- Umieść ramy (25#, 26#) na krótkiej prowadnicy (19#) oraz tylnej ramie pionowej (32#), dopasowując otwory.
- Umieść drążek do podciągania (28#) na ramach (25#, 26#) i zabezpiecz 4 szt. śrub M10×70 (58#), 4 szt. podkładek ϕ 10 (69#) oraz 4 szt. nakrętek M10 (68#).

Krok 12

- Przymocuj duży wspornik (35#) do prawej ramy przesuwnej (34#).
- Zabezpiecz 1 szt. śruby imbusowej M12×90 (57#), 2 szt. podkładek ϕ 12 (67#) oraz 1 szt. nakrętki M12 (66#).
- Powtórz montaż dla drugiego wspornika.

Krok 13

- Przymocuj sztangę (27#) przez otwór ruchomej ramy (17#), tulei (30#) i ponownie ramy (17#).
- Dokręć 2 szt. śrub imbusowych M10×16 (64#).
- Przymocuj 2 szt. tulei olimpijskich (102#) na obu końcach sztangi i dokręć śruby wpuszczane M6×10 przy użyciu klucza imbusowego 4#.

Krok 14**Ważne: Uważnie przeanalizuj schemat.**

- Przeprowadź górną linkę 2950 mm (86#) przez otwór górnej ramy (2#). Umieść rolkę (103#) pod linką i zabezpiecz śrubą imbusową M10×45 (61#), 2 podkładkami ϕ 10 (69#) oraz nakrętką M10 (68#).
- Poprowadź linkę do tyłu i zamocuj drugą rolkę w taki sam sposób jak w A.

- C. Poprowadź linkę wokół rolki do przodu i zamocuj trzecią rolkę przy użyciu śruby imbusowej M10×140 (56#), 2 podkładek $\phi 10$ (69#) oraz nakrętki M10 (68#).
- D. Poprowadź linkę wokół rolki do tyłu i zamocuj czwartą rolkę jak w A.
- E. Poprowadź linkę wokół rolki w dół i zamocuj piątą rolkę wraz z podwójnym uchwytem rolki pływającej (36#).
- F. Poprowadź linkę wokół rolki w górę i zamocuj szóstą rolkę przy użyciu śruby imbusowej M10×65 (59#), 2 tulejek (72#) oraz nakrętki M10 (68#).
- G. Poprowadź linkę wokół rolki w dół i przewlec jej koniec do górnego otworu pręta selektora, wykonując co najmniej 5 owinięć dla bezpieczeństwa.

Krok 15

Ważne: Uważnie przeanalizuj schemat.

- A. Przymocuj koniec linki motylkowej 3020 mm (82#) do haka.
- B. Umieść rolkę (103#) pod linką i zamocuj ją do uchwyty rolki obrotowej (12#) przy użyciu śruby imbusowej M10×45 (61#), 2 podkładek $\phi 10$ (69#) oraz nakrętki M10 (68#).
- C. Poprowadź linkę wokół rolki w dół i zamocuj kolejną rolkę wraz z krzyżowym podwójnym uchwytem rolki pływającej (11#).
- D. Poprowadź linkę wokół rolki w górę i zamocuj następną rolkę w taki sam sposób jak w A i B.

Krok 16

- A. Przymocuj koniec linki do wyciskania nogami 3980 mm (84#) do wspornika i zabezpiecz śrubą imbusową M10×28 (62#), 2 podkładkami $\phi 10$ (69#) oraz nakrętką M10 (68#).
- B. Umieść pierwszą rolkę (103#) pod linką i zamocuj ją do wspornika przy użyciu śruby imbusowej M10×45 (61#), 2 podkładek $\phi 10$ (69#) oraz nakrętki M10 (68#).
- C. -J. Poprowadź linkę kolejno wokół rolek zgodnie ze schematem (do przodu, do tyłu, w dół, w górę), montując kolejne rolki (2–8) i zabezpieczając je odpowiednio śrubami M10×45, M10×65 lub uchwytami podwójnymi, jak wskazano w instrukcji.

Krok 17

- A. Przymocuj koniec dolnej linki 4020 mm (85#) do haka.
- B. Poprowadź linkę w dół i zamocuj rolkę wraz z podwójnym uchwytem rolki pływającej (36#).
- C. -F. Poprowadź linkę kolejno wokół rolek (w górę, w dół), montując kolejne rolki i zabezpieczając je śrubami imbusowymi M10×45, M10×60 oraz tulejkami (73#).

Krok 18

- Powtórz montaż zgodnie z krokami 17.

Krok 19

- A. Przymocuj koniec linki regulacyjnej 7900 mm (83#) do lewej ramy przesuwnej (33#).
- B. -M. Poprowadź linkę wokół kolejnych rolek zgodnie ze schematem (w dół, do tyłu, w górę, w dół, ponownie do tyłu itd.), montując rolki i zabezpieczając je śrubami imbusowymi M10×45 oraz uchwytami podwójnymi.

Krok 20

- Przymocuj 2 szt. osłon stosu obciążników (31#) zgodnie ze schematem.
- Zabezpiecz 4 szt. śrub imbusowych M10×20 (63#) oraz 4 szt. podkładek $\phi 10$ (69#).

Krok 21

- A. Umieść poduszkę siedziska (40#) na wsporniku siedziska (5#) i zabezpiecz ją 4 szt. śrub imbusowych M8×18 (65#) oraz 4 szt. podkładek $\phi 8$ (70#).
- B. Przymocuj oparcie (41#) do przedniej ramy pionowej (3#), zabezpieczając w taki sam sposób jak w punkcie A.
- C. Zamontuj poduszki barkowe zgodnie ze schematem.

Krok 22

- Przymocuj drążek do ćwiczeń mięśni grzbietu (lat bar, 22#) do końca górnej linki przy użyciu 2 szt. haków typu „dynia” (7#, 49#) oraz łańcucha z 15 ogniwami (52#).

Krok 23

- A. Przymocuj 2 szt. pojedynczych pasków (42#) do obu końców dolnej linki, używając 4 szt. haków typu „dynia” (7#, 49#) oraz 2 szt. łańcuchów z 15 ogniwami (52#).
- B. Przymocuj uchwyt (38#), linę do tricepsów (104#), uchwyt w kształcie litery V (20#) oraz pasek na kostkę (113#) do haka, używając oddzielnie haków typu „dynia” (7#, 49#).
- C. Dokręć wszystkie śruby i nakrętki.

Obszar ćwiczeń

- Wolna przestrzeń wokół urządzenia powinna być co najmniej o **0,6 m większa** niż obszar treningowy.
- Jest to strefa bezpieczeństwa, umożliwiając bezpieczne zejście z urządzenia w razie nagłej potrzeby.
- Jeśli dwa urządzenia stoją obok siebie, wolna przestrzeń może być wspólna.
- W obszarze treningowym podczas ćwiczeń mogą przebywać maksymalnie **dwie osoby**.

Informacje dotyczące ćwiczeń

Przed rozpoczęciem

- Dostosuj program treningowy do swojej kondycji fizycznej.
- Jeśli byłeś nieaktywny przez kilka lat lub masz nadwagę, zacznij powoli i stopniowo wydłużaj czas ćwiczeń – zaleca się zwiększanie o kilka minut na trening.
- Początkowo możesz ćwiczyć tylko kilka minut w strefie docelowej, ale wydolność aerobowa poprawi się w ciągu 6–8 tygodni.
- Nie zniechęcaj się, jeśli zajmie to więcej czasu – ćwicz we własnym tempie.

Najważniejsze zasady:

- Skonsultuj program treningowy i dietę z lekarzem.
- Rozpoczynaj ćwiczenia powoli, wyznaczając realistyczne cele.
- Regularnie kontroluj tętno i ustal docelową wartość w zależności od wieku i kondycji.
- Ustaw sprzęt na płaskiej, równej powierzchni, zapewniając odpowiednią przestrzeń treningową.

Intensywność ćwiczeń

- Aby uzyskać najlepsze efekty, ćwicz z odpowiednią intensywnością, kontrolując tętno.
- Dla skutecznego treningu aerobowego tętno powinno wynosić 65–85% maksymalnego tętna – to tzw. strefa docelowa.
- W pierwszych miesiącach utrzymuj tętno przy dolnej granicy strefy, później stopniowo zwiększaj do wartości środkowej.
- Pomiar tętna: zatrzymaj ćwiczenie, połóż dwa palce na nadgarstku, policz uderzenia przez 6 sekund i pomnóż wynik $\times 10$.
 - Przykład: 14 uderzeń $\times 10 = 140$ uderzeń/min.
- Dostosuj intensywność ćwiczeń tak, aby utrzymać tętno w wymaganym zakresie.

Ćwiczenia aerobowe

- Poprawiają wydolność płuc i serca – najważniejszych mięśni organizmu.
- Sprzyja im każda aktywność angażująca duże grupy mięśni (ramiona, nogi, pośladki).

Trening siłowy

- Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej i jest niezbędnym elementem programu ćwiczeń.
- Pomaga wzmacniać, budować i kształtować mięśnie.
- Jeśli ćwiczysz powyżej strefy docelowej, wykonuj mniejszą liczbę powtórzeń.



Grupy mięśniowe rozwijane podczas ćwiczeń

Oznaczenie	Nazwa	Nazwa łacińska	Oznaczenie	Nazwa	Nazwa łacińska
A	Mięsień czworoboczny	Trapezius	I	Mięsień piszczelowy przedni	Tibialis Anterior
B	Mięsień naramienny przedni	Anterior Deltoid	J	Mięsień czworoboczny	Trapezius
C	Mięsień piersiowy większy	Pectoralis Major	K	Mięsień naramienny tylny	Posterior Deltoid
D	Mięsień zębaty przedni	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Mięsień najszerszy grzbietu	Latissimus Dorsi
F	Mięśnie brzucha	Abdominal	N	Mięśnie pośladkowe	Gluteals
G	Mięsień krawiecki	Sartorius	O	Mięsień dwugłowy uda	Hamstrings
H	Mięsień czworogłowy uda	Quadriceps	P	Mięsień brzuchaty łydki	Gastrocnemius

Rozgrzewka i schładzanie

Każdy trening powinien obejmować trzy etapy:

1. Rozgrzewka – 5–10 minut rozciągania i lekkich ćwiczeń.
2. Ćwiczenia w strefie docelowej – 20–30 minut treningu z tętnem w strefie docelowej.
 - a. W pierwszych tygodniach nie przekraczaj 20 minut.
3. Schładzanie – 5–10 minut rozciągania, aby zwiększyć elastyczność mięśni i zmniejszyć ból po ćwiczeniach.

Częstotliwość ćwiczeń

- Dla utrzymania lub poprawy kondycji ćwicz 3 razy w tygodniu, z co najmniej jednym dniem przerwy.
- Po kilku miesiącach możesz zwiększyć częstotliwość do 5 treningów tygodniowo.
- Kluczem do sukcesu jest regularność i przyjemność z ćwiczeń.

Ćwiczenia rozciągające

Dotykane palców stóp

- Stań z wyprostowanymi kolanami, rozstaw stopy na szerokość ramion, pochyl się powoli w przód z bioder.
- Rozluźnij plecy i ramiona, sięgając jak najdalej w kierunku palców stóp.
- Przytrzymaj 15 sekund, rozluźnij. Powtórz 3 razy.
- Rozciąga: tylne mięśnie ud, kolana, plecy.



Rozciąganie mięśni dwugłowych uda

- Usiądź z jedną nogą wyprostowaną, stopę drugiej oprzyj o wewnętrzne udo.
- Pochyl się w kierunku palców wyprostowanej nogi.
- Przytrzymaj 15 sekund, rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę.
- Rozciąga: tylne uda, dolny odcinek pleców, pachwiny.



Rozciąganie łydek/Achillesa

- Stań w wykroku, oprzyj dłonie o ścianę.
- Tylne noga prosta, stopa płasko na podłodze.
- Zegnij przednią nogę, pochyl się w stronę ściany.
- Przytrzymaj 15 sekund, rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę.
- Rozciąga: łydki, ścięgna Achillesa, kostki.



Rozciąganie mięśni czworogłowych uda

- Oprzyj jedną rękę o ścianę, drugą chwyć stopę za kostkę.
- Kolano skierowane pionowo w dół, pięta w stronę pośladka.
- Przytrzymaj 15 sekund, rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę.
- Rozciąga: mięśnie czworogłowe uda, biodra.



Rozciąganie wewnętrznych ud

- Usiądź ze stopami złączonymi podeszwami, kolana skierowane na zewnątrz.
- Przyciągnij stopy do pachwin, dociśnij kolana w dół.
- Przytrzymaj 15 sekund, rozluźnij. Powtórz 3 razy.
- Rozciąga: mięśnie ud i bioder.



Korzystanie z urządzenia

Ważne zasady podczas ćwiczeń:

- Podczas wykonywania ćwiczeń **wydychaj powietrze przy wysiłku/podnoszeniu**, a **wdychaj przy powrocie** do pozycji wyjściowej – w sposób powolny i kontrolowany.
- Przeczytaj wszystkie naklejki ostrzegawcze i informacyjne przed użyciem sprzętu.
- Przed rozpoczęciem sprawdź, czy sprzęt nie ma poluzowanych, zużytych lub uszkodzonych części. W razie wątpliwości nie używaj urządzenia, dopóki elementy nie zostaną wymienione.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się wykonanie pełnych badań lekarskich i uzyskanie zgody lekarza.
- Po zakończeniu treningu zabezpiecz stos obciążników – użyj bolca selektora w otworze blokującym.
- Zaleca się ćwiczyć z partnerem, który w razie potrzeby pomoże, jeśli ciężary okażą się zbyt duże.
- Zawsze rozgrzewaj mięśnie przed treningiem – przygotuj ciało kilkoma minutami lekkiego rozciągania (bez gwałtownych ruchów) i prostych ćwiczeń kalistenicznych.

Konserwacja i pielęgnacja

1. Poziom bezpieczeństwa urządzenia można utrzymać tylko poprzez **regularne kontrole** pod kątem uszkodzeń i zużycia (np. lin, rolek, punktów mocowania).
2. Smaruj ruchome części lekkim olejem okresowo, aby zapobiec przedwczesnemu zużyciu.
3. Sprawdzaj i dokręcaj wszystkie elementy przed każdym użyciem sprzętu. Wymień uszkodzone części natychmiast.



Ne	Jméno	Parametry	Množství	Číslo	Název	Parametry	Množství
1	Spodní rám	–	1	61	Imbusový šroub	M10×45	34
2	Horní rám	–	1	62	Imbusový šroub	M10×28	4
3	Přední svislý rám	–	1	63	Imbusový šroub	M10×20	16
4	Zadní stabilizátor	–	1	64	Imbusový šroub	M10×16	2
5	Držák sedla	–	1	65	Imbusový šroub	M8×18	8
6	Přední tlaková základna	–	1	66	Přírubová matice	M12	2
7	Levá křídlatá matice	–	1	67	Podložka	φ12	4
8	Pravá křídlatá matice	–	1	68	Letecký matice	M10	71
9	Rukojeť	–	2	69	Podložka	φ10	121
10	Úhlová konzola pro dvojitý válec	–	1	70	Podložka	φ8	8
11	Křížový držák pro dvojitý plovoucí válec	–	1	71	Velká podložka	–	2
12	Otočný držák válečku	–	2	72	Pouzdro	L=15	6
13	Vybírací tyč	–	1	73	Pouzdro	L=13	4
14	Rozpěrka nohou	–	1	74	Šestihranný šroub s vnitřním šestihranem	M8×9	4
15	Přední spojovací rám	–	1	75	Křížový šroub	M6×16	2
16	Tlak nohou	–	1	76	Křížový šroub	ST4,8×15	4
17	Pohyblivý rám	–	2	77	Křížový šroub	M4×6	8
18	Vodící tyč	–	2	78	Kolík ve tvaru L	–	2
19	Krátká vodící tyč	–	2	79	Pouzdro	φ25×φ12×10	4
20	Rukojeť ve tvaru V	–	1	80	Pouzdro	φ25×φ16×10	4
21	Držák sedla	–	1	81	Pouzdro	φ25×φ16×28	4
22	Zadní cvičební tyč (Lat bar)	–	1	82	Kabel Butterfly	3020 mm	1
23	Levý stabilizátor	–	1	83	Nastavitelný kabel	7900 mm	1
24	Pravý stabilizátor	–	1	84	Kabel pro leg press	–	1
25	Levý horní rám	–	1	85	Spodní linie	–	1
26	Pravý horní rám	–	1	86	Horní linie	2950 mm	1
27	Činka	–	1	87	Koncová krytka	φ25×1,5	12
28	Hrazda	–	1	88	Koncová krytka	φ25×2	2
29	U-tvarový držák	–	1	89	Koncová krytka	20 × 40 × 1,5	2
30	Dutá trubka	–	1	90	Koncová krytka	φ25×2	1
31	Kryt závaží	–	2	91	Koncová krytka	φ32×2,0	4
32	Zadní svislý rám	–	2	92	Koncová krytka	□50×2,0	4
33	Levý posuvný rám	–	1	93	Koncová krytka	□45×1,5	4
34	Pravý posuvný rám	–	1	94	Koncová krytka	□45×2,0	2
35	Velký držák	–	2	95	Koncová krytka	□50×1,5	6
36	Dvojitý plovoucí válečkový držák	–	3	96	Koncová krytka	φ45×2,0	2
37	Držák	–	3	97	Koncová krytka	φ25×2,5	2
38	Rukojeť	–	1	98	Noha □50	–	4
39	Rukojeť	–	1	99	Pouzdro □50×□45	–	1
40	Polštář sedadla	–	1	100	Pouzdro □60×2,0×□45×60	–	4
41	Polštář opěradla	–	1	101	Pouzdro	φ38×φ27×26	10
42	Jednoduchý řemen	–	2	102	Olympijská objímka	φ50×φ26,5×300	2
43	Břišní pás	–	1	103	Váleček	φ97	38
44	Závaží	–	13	104	Lano na tricepsy	–	1
45	Závaží	–	1	105	Malý gumový tlumič	–	1
46	Zajišťovací knoflík	φ53×M18×φ10	1	106	Gumový tlumič	48×48×5×φ10,5	1
47	T-tvarovaný zajišťovací knoflík	M18×1,5×φ12	2	107	Pěnový váleček Butterfly	–	2
48	Gumová zarážka	6	6	108	Rukojeť	φ24×φ34×430	2
49	Hák na tykev č. 7	–	9	109	Rukojeť	φ24×φ34×240	2
50	Pružinové pouzdro	–	2	110	Rukojeť	φ24×φ34×130	6
51	Vybírací kolík	–	1	111	Rukojeť	φ27,5×φ33×600	2
52	15člankový řetěz	–	3	112	Rukojeť	φ8×70	2
53	Plastová objímka	–	4	113	Pásek na kotník	–	1
54	Rotační hřídel	φ16×158×M10	1	114	Ložisko	–	4
55	Rotační hřídel	φ16×64×M10	2	115	Koncová krytka	φ40	4
56	Imbusový šroub	M10×140	1	116	Bezpečnostní háček	–	2
57	Imbusový šroub	M12×90	1	—	Imbusový klíč č. 4	–	1
58	Šroub se čtvercovou hlavou	M10×70	17	—	Imbusový klíč č. 5	–	1
59	Imbusový šroub	M10×65	5	—	Imbusový klíč č. 6	–	1
60	Imbusový šroub	M10×60	2	—	Imbusový klíč č. 8	–	1

Bezpečnostní informace

Důležité – před instalací nebo použitím si pečlivě přečtěte

- Produkt musí být nainstalován na stabilním a rovném povrchu.
- Instalace by měla být provedena co nejbližší konečnému umístění (ve stejné místnosti).
- Než začnete, ujistěte se, že máte dostatek místa pro rozložení všech dílů.
- Děti a domácí zvířata by se neměly zdržovat v místě cvičení – malé části mohou při spolknutí představovat nebezpečí udušení.
- Obaly zlikvidujte pečlivě a zodpovědně.
- Zkontrolujte, zda máte všechny součásti a nástroje uvedené v seznamu dílů. Některé součásti mohou být předem smontovány pro snadnější instalaci.
- Montáž je nejlépe provádět ve dvou nebo více osobách.

Použití

- Majitel je odpovědný za to, aby všichni uživatelé byli řádně poučeni o bezpečném používání výrobku.
- Produkt je určen výhradně pro domácí použití. Nesmí být používán v komerčních, pronajatých nebo institucionálních prostorách.
- Zařízení by mělo být používáno pouze k účelům popsáným v této příručce. Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem.
- Zařízení by mělo být používáno pouze v interiéru, mimo dosah vlhkosti a prachu. Neumísťujte jej do garáže, technické budovy, kryté terasy ani do blízkosti vody.
- Výrobek je určen k použití v čistých a suchých podmínkách. Neskladujte jej na příliš chladných nebo vlhkých místech, protože by mohlo dojít ke korozi a dalším problémům, které výrobce nemůže ovlivnit.
- Děti by neměly mít přístup k zařízení bez dozoru.
- Rodiče a opatrovníci by si měli být vědomi toho, že přirozená tendence dětí hrát si a experimentovat může vést k situacím, kdy tréninkové zařízení není určeno k použití.
- Pokud děti používají zařízení pod dohledem, je třeba vzít v úvahu jejich fyzický a duševní vývoj a poskytnout jim příslušné pokyny k použití. Zařízení není v žádném případě hračka.
- Osoby se zdravotním postižením by zařízení neměly používat bez přítomnosti kvalifikované osoby nebo lékaře. Produkt není určen k terapeutickým účelům.
- Při cvičení vždy noste vhodné sportovní oblečení. Vyhněte se volnému nebo příliš velkému oblečení, které by se mohlo zachytit v mechanismech. Doporučujeme sportovní obuv, která chrání nohy.
- Nepokládejte ostré předměty do blízkosti zařízení.
- Držte ruce mimo všechny pohyblivé části.
- Vyčnívající nastavovací prvky mohou bránit pohybu uživatele.
- Před zahájením cvičení proveďte rozcvičku a protahovací cviky.
- Zařízení smí používat vždy pouze jedna osoba.
- Během cvičení se doporučuje přítomnost asistenta.
- Pokud se u vás objeví závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte trénovat a vyhledejte lékaře.
- Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést ke zranění.
- Maximální hmotnost uživatele: 120 kg.

Varování

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let a osoby s existujícími zdravotními problémy. Před použitím fitness zařízení je nezbytné si pečlivě přečíst návod k použití.

Výrobce a jeho zástupci nenesou odpovědnost za žádné zranění osob ani škody na majetku vzniklé v důsledku používání produktu.

KROKY INSTALACE:

Krok 1

- Vložte 2 vodící lišty (18#) do otvorů v zadním stabilizátoru (4#) a zajistěte je 2 šrouby M10×20 (63#) a 2 podložkami φ10 podložkami (69#).
- Nasuňte 2 gumové nárazníky (48#) podél vodítek.
- Připevněte spodní rám (1#) k zadnímu stabilizátoru (4#) podle obrázku a zajistěte jej 2 šrouby M10×70 (58#), 1 držákem (29#), 2 podložkami φ10 (69#) a 2 samojistnými maticemi M10 (68#).

Krok 2

- Připevněte přední svislý rám (3#) ke spodnímu rámu (1#). Přesně vyrovnejte otvory a zajistěte pomocí 2 šroubů M10×70 (58#), 1 konzoly (37#), 2 podložek φ10 (69#) a 2 matic M10 (68#).
- Připevněte levý stabilizátor (23#) a pravý stabilizátor (24#) k dolnímu rámu. Zajistěte pomocí 2 šroubů M10×70 (58#), 2 podložek φ10 (69#) a 2 matic M10 (68#).
- Připevněte otočný držák válečku (12#) pomocí 1 šroubu M10×65 (59#), 2 podložek φ10 (69#) a 1 matice M10 (68#). Opakujte montáž pro druhý otočný držák válečku.

Krok 3

- Umístěte 13 závaží (44#) na vodítka (18#) shora dolů.
- Vložte volicí tyč (13#) do středového otvoru závaží a poté umístěte kolík závaží (45#).
- Během cvičení vyberte pomocí selekčního kolíku (51#) vhodnou zátěž.

Krok 4

- Umístěte horní rám (2#) na přední svislý rám (3#) a vodítka (18#).
- Vyrovnajte otvory a zajistěte pomocí 2 šroubů M10×20 s vnitřním šestihranem (63#), 2 podložek $\varnothing 10$ (69#), 2 šroubů M10×70 (58#), 1 držákem (37#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a 2 maticemi M10 (68#).

Krok 5

- Připevněte přední tlakový rám (6#) k hornímu rámu (2#).
- Zajistěte 1 nápravu (54#), 2 podložky $\varnothing 10$ (69#) a 2 matice M10 (68#).

Krok 6

- Připevněte přední držák (21#) k dolnímu rámu a zajistěte 1 šroubem M10×70 (58#), 1 podložkou $\varnothing 10$ (69#) a 1 maticí M10 (68#).
- Připevněte jeden konec držáku sedadla (5#) k přednímu svislému rámu a zajistěte 2 šrouby M10×70 (58#), 1 držákem (37#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a 2 maticemi M10 (68#).
- Připevněte druhý konec držáku sedadla (5#) k přednímu držáku (21#) a zajistěte pomocí 2 šroubů s vnitřním šestihranem M10×20 (63#) a 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#).

Krok 7

- Připevněte modul nohy (14#) k držáku sedadla (5#) a zajistěte 1 osou (55#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a 2 maticemi M10 (68#).
- Připevněte jeden konec předního spojovacího rámu (15#) k nožnímu modulu (14#) a zajistěte jej 1 osou (55#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a 2 maticemi M10 (68#).
- Vložte rám nožního lisu (16#) do spojovacího rámu (15#) a pomocí zajišťovacího knoflíku (46#) vyberte vhodnou výšku.

Krok 8

- Připevněte pravou křídlovou matici (8#) k přední tlakové základně (6#), jak je znázorněno na obrázku.
- Zajistěte 1 podložku $\varnothing 25 \times \varnothing 10,5$ (71#) a 1 maticí M10 (68#).
- Naneste 1 pěnový váleček ve tvaru motýlka (107#).
- Vložte rukojeť (9#) do otvoru motýlku a zajistěte 1 šroubem M10×20 (63#) a 1 podložkou $\varnothing 10$ (69#).
- Opakujte montáž pro levý motýl (7#).

Krok 9

- Připevněte levý posuvný rám (33#) k zadnímu svislému rámu (32#).
- Poté připevněte zadní svislý rám (32#) k levému stabilizátoru (23#).
- Sestavu zajistěte 2 šrouby M10×20 s vnitřním šestihranem (63#) a 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#).
- Přesuňte rám a vyberte vhodnou výšku pomocí T-tvarového zajišťovacího čepu (47#).
- Opakujte montáž pro druhý rám.

Krok 10

- Nasuňte pohyblivý rám (17#) na krátkou vodící lištu (19#).
- Připevněte krátkou vodící lištu (19#) k otvoru pro bezpečnostní háček (116#).
- Poté připevněte bezpečnostní hák (116#) k zadnímu otvoru svislého rámu (32#).
- Opakujte montáž pro druhou sadu.

Krok 11

- Připevněte levý a pravý horní rám (25#, 26#) k hornímu rámu (2#).
- Zajistěte pomocí 2 šroubů M10×70 (58#), 2 podložek $\varnothing 10$ (69#) a 2 matic M10 (68#).
- Umístěte rámy (25#, 26#) na krátkou vodící lištu (19#) a zadní svislý rám (32#) a vyrovnejte otvory.
- Umístěte hrazdu (28#) na rámy (25#, 26#) a zajistěte ji 4 šrouby M10×70 (58#), 4 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a 4 maticemi M10 (68#).

Krok 12

- Připevněte velký držák (35#) k pravému posuvnému rámu (34#).
- Zajistěte 1 šroubem M12×90 (57#), 2 podložkami $\varnothing 12$ (67#) a 1 maticí M12 (66#).
- Opakujte montáž pro druhý držák.

Krok 13

- Připevněte činku (27#) otvorem v pohyblivém rámu (17#), pouzdrem (30#) a opět rámem (17#).
- Utáhněte 2 šestihranné šrouby M10×16 (64#).
- Připevněte 2 olympijské objímky (102#) na oba konce činky a utáhněte šrouby M6×10 s vnitřním šestihranem pomocí imbusového klíče 4#.

Krok 14**Důležité: Pečlivě si prostudujte schéma.**

- Provedte horní kabel o délce 2950 mm (86#) otvorem v horním rámu (2#). Umístěte váleček (103#) pod kabel a zajistěte jej šroubem M10×45 (61#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a maticí M10 (68#).
- Provedte kabel zpět a připevněte druhý váleček stejným způsobem jako v bodě A.

- C. Vodítko kabelu kolem válečku dopředu a připevněte třetí váleček pomocí šroubu M10×140 (56#), 2 podložek $\varnothing 10$ (69#) a matice M10 (68#).
- D. Ved'te kabel kolem válečku dozadu a připevněte čtvrtý váleček jako v bodě A.
- E. Proved'te kabel kolem válečku směrem dolů a připevněte pátý váleček společně s dvojitou plovoucí konzolou válečku (36#).
- F. Ved'te kabel kolem kladky nahoru a upevněte šestou kladku pomocí šroubu M10×65 (59#), 2 pouzder (72#) a matice M10 (68#).
- G. Ved'te kabel kolem válečku směrem dolů a jeho konec provlékněte horním otvorem volicí tyče, pro jistotu proved'te alespoň 5 otočení.

Krok 15

Důležité: Pečlivě si prostudujte schéma.

- A. Připevněte konec 3020 mm motýlkového kabelu (82#) k háku.
- B. Umístěte váleček (103#) pod kabel a připevněte jej k otočnému držáku válečku (12#) pomocí šroubu M10×45 (61#), 2 podložek $\varnothing 10$ (69#) a maticí M10 (68#).
- C. Ved'te kabel kolem kladky směrem dolů a připevněte další kladku spolu s křížovým dvojítm plovoucím držákem kladky (11#).
- D. Vodítko provlečte kolem válečku směrem nahoru a připevněte další váleček stejným způsobem jako v bodech A a B.

Krok 16

- A. Připevněte konec lana pro leg press o délce 3980 mm (84#) ke konzole a zajistěte jej šroubem M10×28 (62#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a maticí M10 (68#).
- B. Umístěte první válec (103#) pod kabel a připevněte jej k držáku pomocí šroubu M10×45 (61#), 2 podložek $\varnothing 10$ (69#) a matice M10 (68#).
- C. -J. Proved'te kabel kolem válečků v pořadí podle schématu (dopředu, dozadu, dolů, nahoru), namontujte další válečky (2–8) a upevněte je šrouby M10×45, M10×65 nebo dvojítm držáky podle pokynů.

Krok 17

- A. Připevněte konec spodního kabelu 4020 mm (85#) k háku.
- B. Kabel ved'te dolů a připevněte váleček společně s dvojítm plovoucím držákem válečku (36#).
- C. -F. Proved'te kabel kolem válečků (nahoru, dolů), namontujte postupně válečky a zajistěte je šrouby M10×45 a M10×60 a objímkami (73#).

Krok 18

- Opakujte instalaci podle kroků 17.

Krok

- A. Připevněte konec 7900 mm dlouhého nastavovacího kabelu (83#) k levému posuvnému rámu (33#).
- B. -M. Kabel ved'te kolem válečků podle schématu (dolů, zpět, nahoru, dolů, zpět atd.), namontujte válečky a zajistěte je šrouby M10×45 s vnitřním šestihranem a dvojítm držáky.

Krok 20

- Připevněte 2 kryty závaží (31#), jak je znázorněno na obrázku.
- Upevněte 4 imbusové šrouby M10×20 (63#) a 4 podložky $\varnothing 10$ (69#).

Krok

- A. Umístěte sedák (40#) na držák sedadla (5#) a zajistěte jej 4 šrouby M8×18 (65#) a 4 podložkami $\varnothing 8$ (70#).
- B. Připevněte opěradlo (41#) k přednímu svislému rámu (3#) a zajistěte jej stejným způsobem jako v bodě A.
- C. Namontujte ramenní polštáře podle obrázku.

Krok 22

- Připevněte tyč pro cvičení zádových svalů (lat bar, 22#) na konec horního lana pomocí 2 háčků (7#, 49#) a 15člankového řetězu (52#).

Krok 23

- A. K oběma koncům spodního lana připevněte 2 jednoduché popruhy (42#) pomocí 4 háčků na dýně (7#, 49#) a 2 řetězů s 15 články (52#).
- B. K háku připevněte rukojeť (38#), lano na tricepsy (104#), rukojeť ve tvaru V (20#) a řemínek na kotník (113#) pomocí samostatných háčků na dýně (7#, 49#).
- C. Utáhněte všechny šrouby a matice.

Prostor pro cvičení

- Volný prostor kolem zařízení by měl být alespoň **0,6 m větší** než cvičební plocha.
- Jedná se o bezpečnostní zónu, která vám v případě nouze umožní bezpečně opustit zařízení.
- Pokud jsou dvě zařízení umístěna vedle sebe, lze volný prostor sdílet.
- Během cvičení se v tréninkové oblasti mohou nacházet maximálně **dvě osoby**.

Informace o cvičeních Než začnete

- Přizpůsobte tréninkový program své fyzické kondici.
- Pokud jste několik let neaktivní nebo máte nadváhu, začněte pomalu a postupně zvyšujte délku tréninků – doporučuje se přidávat několik minut na každý trénink.
- Zpočátku budete možná schopni cvičit ve své cílové zóně jen několik minut, ale vaše aerobní kondice se zlepší během 6–8 týdnů.
- Nenechte se odradit, pokud to trvá déle – cvičte svým vlastním tempem.

Základní zásady:

- O svém tréninkovém programu a stravě se poraďte se svým lékařem.
- Začněte cvičit pomalu a stanovte si realistické cíle.
- Pravidelně kontrolujte svou srdeční frekvenci a stanovte si cílovou hodnotu na základě svého věku a fyzické kondice.
- Nastavte zařízení na rovném povrchu a zajistěte si dostatečný prostor pro trénink.

Intenzita cvičení

- Pro dosažení nejlepších výsledků cvičte s správnou intenzitou a sledujte svou srdeční frekvenci.
- Pro efektivní aerobní trénink by vaše srdeční frekvence měla být 65–85 % vaší maximální srdeční frekvence – toto se nazývá cílová zóna.
- V prvních měsících udržujte srdeční frekvenci na spodní hranici zóny a poté ji postupně zvyšujte až na střední hodnotu.
- Měření srdeční frekvence: přestaňte cvičit, položte dva prsty na zápěstí, počítejte úderů po dobu 6 sekund a výsledek vynásobte 10.
 - Příklad: 14 úderů $\times$ 10 = 140 úderů/min.
- Upravte intenzitu cvičení tak, aby se vaše srdeční frekvence udržovala v požadovaném rozmezí.

Aerobní cvičení

- Zlepšete výkonnost svých plic a srdce – nejdůležitějších svalů ve vašem těle.
- Prospěšná je jakákoli činnost, při které se zapojují velké svalové skupiny (paže, nohy, hýždě).

Silový trénink

- Pomáhá snižovat tělesný tuk a je nezbytnou součástí každého cvičebního programu.
- Pomáhá posilovat, budovat a tvarovat svaly.
- Pokud cvičíte nad svou cílovou zónou, proveďte méně opakování.



Svalové skupiny rozvíjené během cvičení

Označení	Název	Latinsky název	Označení	Jméno	Latinsky název
A	Trapézový sval	Trapezius	I	Přední holenní sval	Tibialis Anterior
B	Přední deltový sval	Anterior Deltoid	J	Trapézový sval	Trapezius
C	Velký prsní sval	Pectoralis Major	K	Zadní deltový sval	Posterior Deltoid
D	Přední pilovitý sval	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Sval latissimus dorsi	Latissimus Dorsi
F	Břišní svaly	Abdominal	N	Gluteální svaly	Gluteals
G	Sartorius sval	Sartorius	O	Biceps femoris	Hamstrings
H	Čtyřhlavý sval stehenní	Quadriceps	P	Gastrocnemius	Gastrocnemius

Rozcvička a zklidnění

Každý trénink by měl sestávat ze tří fází:

1. Rozcvička – 5–10 minut protahování a lehké cvičení.
2. Cvičení v cílové zóně – 20–30 minut tréninku s tepovou frekvencí v cílové zóně.
 - a. V prvních týdnech nepřekračujte 20 minut.
3. Zklidnění – 5–10 minut protahování pro zvýšení pružnosti svalů a snížení bolesti po cvičení.

Frekvence cvičení

- Chcete-li si udržet nebo zlepšit kondici, cvičte 3krát týdně s alespoň jedním dnem odpočinku.
- Po několika měsících můžete zvýšit frekvenci na 5 tréninků týdně.
- Klíčem k úspěchu je pravidelnost a radost z cvičení.

Protahovací cvičení Dotýkání se

prstů u nohou

- Postavte se s koleny rovnými, chodidly na šířku ramen a pomalu se předkloňte v bocích.
- Uvolněte záda a ramena a natáhněte se co nejvíce směrem k prstům na nohou.
- Vydržte 15 sekund, uvolněte se. Opakujte 3krát.
- Protahuje: zadní stehenní svaly, kolena, záda.



Protažení hamstringů

- Posadte se s jednou nohou nataženou a druhou nohu položte na vnitřní stranu stehna.
- Nakloňte se směrem k prstům natažené nohy.
- Vydržte 15 sekund, uvolněte se. Opakujte 3krát na každou nohu.
- Protahuje: zadní stehenní svaly, dolní část zad, třísla.



Protažení lýtkových svalů/Achillovy šlachy

- Postavte se do výpadu, opřete se rukama o zeď.
- Zadní nohu držte rovnou a chodidlo položte na podlahu.
- Ohněte přední nohu a nakloňte se ke zdi.
- Vydržte 15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3krát na každé noze.
- Protahuje: lýtka, Achillovy šlachy, kotníky.



Protažení čtyřhlavého svalu stehna

- Opřete se jednou rukou o zeď a druhou rukou uchopte kotník.
- Koleno směřujte přímo dolů a patu k hýždím.
- Vydržte 15 sekund, pak uvolněte. Opakujte 3krát na každé noze.
- Protahuje: čtyřhlavé svaly, kyčle.



Protažení vnitřní strany stehna

- Posadte se s nohama u sebe, chodidly se dotýkajícími se, koleny směřujícími ven.
- Přitáhněte chodidla k rozkroku a tlačte kolena dolů.
- Vydržte 15 sekund, uvolněte se. Opakujte 3krát.
- Protahuje: stehenní a kyčelní svaly.



Používání zařízení

Důležitá pravidla při cvičení:

- Při provádění cvičení **vydechujte při námaze/zvedání a nadechujte se při návratu** do výchozí polohy – pomalu a kontrolovaně.
- Před použitím zařízení si přečtěte všechny varovné a informační štítky.
- Před zahájením cvičení zkontrolujte, zda zařízení neobsahuje uvolněné, opotřebované nebo poškozené části. V případě pochybností zařízení nepoužívejte, dokud nebudou tyto části vyměněny.
- Před zahájením cvičebního programu se doporučuje podstoupit kompletní lékařskou prohlídku a získat souhlas lékaře.
- Po dokončení tréninku zajistěte závaží pomocí selekčního kolíku v zajišťovacím otvoru.
- Doporučuje se cvičit s partnerem, který vám v případě potřeby pomůže, pokud by se závaží ukázala jako příliš těžká.
- Před tréninkem vždy rozcvičte svaly – připravte tělo několika minutami lehkého protažení (bez náhlých pohybů) a jednoduchými kalistenickými cviky.

Údržba a péče

1. Bezpečnostní úroveň zařízení lze udržovat pouze **pravidelnou kontrolou** poškození a opotřebení (např. lan, válečků, upevňovacích bodů).
2. Pohyblivé části pravidelně promazávejte lehkým olejem, aby nedocházelo k předčasnému opotřebení.
3. Před každým použitím zařízení zkontrolujte a utáhněte všechny součásti. Poškozené díly okamžitě vyměňte.



Nej	Navn	Parametre	Mængde	Nej	Navn	Parametre	Mængde
1	Nedre ramme	–	1	61	Unbrakoskrue	M10×45	34
2	Øvre ramme	–	1	62	Unbrakoskrue	M10×28	4
3	Forreste lodrette ramme	–	1	63	Unbrakoskrue	M10×20	16
4	Bageste stabilisator	–	1	64	Unbrakoskrue	M10×16	2
5	Sædebeslag	–	1	65	Unbrakoskrue	M8×18	8
6	Forreste trykbase	–	1	66	Hættænølle	M12	2
7	Venstre vingemøtrik	–	1	67	Skive	φ12	4
8	Højre vingemøtrik	–	1	68	Luffartsnørd	M10	71
9	Håndtag	–	2	69	Skive	φ10	121
10	Vinklet beslag til dobbelt rulle	–	1	70	Skive	φ8	8
11	Krydsbeslag til dobbelt flydende rulle	–	1	71	Stor skive	–	2
12	Drejeligt rullebeslag	–	2	72	Bøsning	L=15	6
13	Vælgerstang	–	1	73	Bøsning	L=13	4
14	Benspreder	–	1	74	Sekskantet indvendig skrue	M8×9	4
15	Forreste forbindelsesramme	–	1	75	Krydsskrue	M6×16	2
16	Benpres	–	1	76	Krydsskrue	ST4,8×15	4
17	Bevægelig ramme	–	2	77	Krydsskrue	M4×6	8
18	Styrestang	–	2	78	L-formet stift	–	2
19	Kort styrestang	–	2	79	Bøsning	φ25×φ12×10	4
20	V-formet håndtag	–	1	80	Bøsning	φ25×φ16×10	4
21	Sædebeslag	–	1	81	Bøsning	φ25×φ16×28	4
22	Rygtræningsstang (Lat-stang)	–	1	82	Butterfly-kabel	3020 mm	1
23	Venstre stabilisator	–	1	83	Justerbart kabel	7900 mm	1
24	Højre stabilisator	–	1	84	Kabel til benpres	–	1
25	Venstre øvre ramme	–	1	85	Nederste linje	–	1
26	Højre øvre ramme	–	1	86	Øvre linje	2950 mm	1
27	Vægtstang	–	1	87	Endestykke	φ25×1,5	12
28	Trækkestang	–	1	88	Endestykke	φ25×2	2
29	U-formet beslag	–	1	89	Endestykke	20×40×1,5	2
30	Hult rør	–	1	90	Endestykke	φ25×2	1
31	Vægtstakdæksel	–	2	91	Endestykke	φ32×2,0	4
32	Bageste lodret ramme	–	2	92	Endestykke	□50×2,0	4
33	Venstre glideramme	–	1	93	Endestykke	□45×1,5	4
34	Højre glideramme	–	1	94	Endestykke	□45×2,0	2
35	Stor beslag	–	2	95	Endestykke	□50×1,5	6
36	Dobbelt flydende rullebeslag	–	3	96	Endestykke	φ45×2,0	2
37	Beslag	–	3	97	Endestykke	φ25×2,5	2
38	Håndtag	–	1	98	Fod □50	–	4
39	Håndtag	–	1	99	Bøsning □50×□45	–	1
40	Sædehynde	–	1	100	Bøsning □60×2,0×□45×60	–	4
41	Ryglæns pude	–	1	101	Bøsning	φ38×φ27×26	10
42	Enkeltbælte	–	2	102	Olympisk mufte	φ50×φ26,5×300	2
43	Mavebælte	–	1	103	Rulle	φ97	38
44	Vægtplade	–	13	104	Triceps reb	–	1
45	Vægtstang	–	1	105	Lille gummibuffer	–	1
46	Låseknop	φ53×M18×φ10	1	106	Gummibuffer	48×48×5×φ10,5	1
47	T-formet låseknop	M18×1,5×φ12	2	107	Butterfly-skumrulle	–	2
48	Gummistop	6	6	108	Håndtag	φ24×φ34×430	2
49	Kalabasekrog nr. 7	–	9	109	Håndtag	φ24×φ34×240	2
50	Fjederleeve	–	2	110	Håndtag	φ24×φ34×130	6
51	Vælgerstift	–	1	111	Håndtag	φ27,5×φ33×600	2
52	15-leddet kæde	–	3	112	Håndtag	φ8×70	2
53	Plastmuffe	–	4	113	Ankelrem	–	1
54	Roterende aksel	φ16×158×M10	1	114	Leje	–	4
55	Roterende aksel	φ16×64×M10	2	115	Endekapsel	φ40	4
56	Unbrakoskrue	M10×140	1	116	Sikkerhedskrog	–	2
57	Unbrakoskrue	M12×90	1	—	Unbrakonøgle nr. 4	–	1
58	Skruer med firkantet hoved	M10×70	17	—	Unbrakonøgle nr. 5	–	1
59	Unbrakoskrue	M10×65	5	—	Unbrakonøgle nr. 6	–	1
60	Unbrakoskrue	M10×60	2	—	Unbrakonøgle nr. 8	–	1

Sikkerhedsoplysninger

Vigtigt – læs omhyggeligt inden installation eller brug

- Produktet skal installeres på en stabil og plan overflade.
- Installationen skal udføres så tæt som muligt på den endelige placering (i samme rum).
- Før du begynder, skal du sikre dig, at du har plads nok til at lægge alle delene ud.
- Børn og kæledyr skal holdes væk fra træningsområdet – små dele kan udgøre en kvælningssfare, hvis de sluges.
- Bortskaf emballagen forsigtigt og ansvarligt.
- Kontroller, at du har alle de komponenter og værktøjer, der er angivet på delelisten. Nogle komponenter kan være formonteret for at lette installationen.
- Montering udføres bedst af to eller flere personer.

Anvendelse

- Ejeren er ansvarlig for at sikre, at alle brugere er blevet instrueret korrekt i sikker brug af produktet.
- Produktet er kun beregnet til privat brug. Det må ikke bruges i kommercielle, lejede eller institutionelle lokaler.
- Udstyret må kun bruges til de formål, der er beskrevet i denne vejledning. Brug ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
- Udstyret må kun bruges indendørs, væk fra fugt og støv. Placer det ikke i en garage, et redskabsrum, en overdækket terrasse eller i nærheden af vand.
- Produktet er beregnet til brug under rene og tørre forhold. Undgå at opbevare det på meget kolde eller fugtige steder, da dette kan føre til korrosion og andre problemer, som producenten ikke har kontrol over.
- Børn må ikke have adgang til udstyret uden opsyn.
- Forældre og værger skal være opmærksomme på, at børns naturlige tendens til at lege og eksperimentere kan føre til situationer, hvor træningsudstyret ikke er beregnet til brug.
- Hvis børn bruger udstyret under opsyn, skal der tages hensyn til deres fysiske og mentale udvikling, og der skal gives passende instruktioner i brugen. Udstyret er under ingen omstændigheder et legetøj.
- Personer med handicap bør ikke bruge udstyret uden tilstedeværelse af en kvalificeret person eller læge. Produktet er ikke beregnet til terapeutiske formål.
- Bær altid passende sportstøj, når du træner. Undgå løst eller for stort tøj, der kan sidde fast i mekanismerne. Det anbefales at bruge sportssko, der beskytter fødderne.
- Placer ikke skarpe genstande i nærheden af udstyret.
- Hold hænderne væk fra alle bevægelige dele.
- Fremspringende justeringselementer kan hæmme brugerens bevægelser.
- Udfør opvarmnings- og strækøvelser, inden du begynder på øvelserne.
- Udstyret må kun bruges af én person ad gangen.
- Det anbefales, at der er en spotter til stede under træningen.
- Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre bekymrende symptomer, skal du straks afbryde træningen og konsultere en læge.
- Forkert eller overdreven træning kan føre til skader.
- Maksimal brugervægt: 120 kg.

Advarsel

Konsulter din læge, inden du påbegynder et træningsprogram. Dette er især vigtigt for personer over 35 år og personer med eksisterende helbredsproblemer. Det er vigtigt at læse instruktionerne omhyggeligt, inden du bruger fitnessudstyret.

Producenten og dens repræsentanter kan ikke holdes ansvarlige for personskader eller materielle skader, der skyldes brugen af produktet.

INSTALLATIONSTRIN:

Trin 1

- Indsæt 2 styreskinner (18#) i hullerne i den bageste stabilisator (4#) og fastgør dem med 2 M10×20 unbrakoskruer (63#) og 2 φ10 skiver (69#).
- Skub 2 gummibumpere (48#) langs styreskinnerne.
- Fastgør den nederste ramme (1#) til den bageste stabilisator (4#) som vist på diagrammet, og fastgør den med 2 M10×70 skruer (58#), 1 beslag (29#), 2 φ10 skiver (69#) og 2 M10 selvslående møtrikker (68#).

Trin 2

- Fastgør den forreste lodrette ramme (3#) til den nederste ramme (1#). Juster hullerne nøjagtigt, og fastgør med 2 M10×70 bolte (58#), 1 beslag (37#), 2 φ10 skiver (69#) og 2 M10 møtrikker (68#).
- Fastgør venstre stabilisator (23#) og højre stabilisator (24#) til den nederste ramme. Fastgør med 2 M10×70 skruer (58#), 2 φ10 skiver (69#) og 2 M10 møtrikker (68#).
- Fastgør drejerullebeslaget (12#) ved hjælp af 1 M10×65 unbrakonøgle (59#), 2 φ10 skiver (69#) og 1 M10 møtrik (68#). Gentag monteringen for det andet drejerullebeslag.

Trin 3

- Placer 13 vægte (44#) på styrene (18#) fra top til bund.
- Indsæt vælgerstangen (13#) i vægtenes midterste hul, og sæt derefter vægtstiften (45#) på plads.
- Under træningen vælges den passende vægt ved hjælp af vælgerstiften (51#).

Trin

- Placer den øverste ramme (2#) på den forreste lodrette ramme (3#) og føringerne (18#).
- Juster hullerne og fastgør med 2 M10×20 unbrakoskruer (63#), 2 ϕ 10 skiver (69#), 2 M10×70 skruer (58#), 1 beslag (37#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og 2 M10 møtrikker (68#).

Trin 5

- Fastgør den forreste trykramme (6#) til den øverste ramme (2#).
- Fastgør 1 aksel (54#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og 2 M10 møtrikker (68#).

Trin 6

- Fastgør den forreste beslag (21#) til den nederste ramme og fastgør 1 M10×70 bolt (58#), 1 ϕ 10 skive (69#) og 1 M10 møtrik (68#).
- Fastgør den ene ende af sædebeslaget (5#) til den forreste lodrette ramme og fastgør med 2 M10×70 skruer (58#), 1 beslag (37#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og 2 M10-møtrikker (68#).
- Fastgør den anden ende af sædebeslaget (5#) til det forreste beslag (21#) og fastgør det med 2 M10×20 sekskantskruer (63#) og 2 ϕ 10 skiver (69#).

Trin 7

- Fastgør benmodulet (14#) til sædebeslaget (5#) og fastgør det med 1 aksel (55#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og 2 M10 møtrikker (68#).
- Fastgør den ene ende af den forreste forbindelsesramme (15#) til benmodulet (14#) og fastgør den med 1 aksel (55#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og 2 M10 møtrikker (68#).
- Indsæt benpresserammen (16#) i forbindelsesrammen (15#) og vælg den passende højde ved hjælp af låseknappen (46#).

Trin 8

- Fastgør den højre vingemøtrik (8#) til den forreste trykbase (6#) som vist på diagrammet.
- Fastgør 1 ϕ 25× ϕ 10,5 skive (71#) og 1 M10 møtrik (68#).
- Påfør 1 skumrulle-sommerfugl (107#).
- Indsæt håndtaget (9#) i butterfly-hullet og fastgør 1 M10×20 unbrakoskrue (63#) og 1 ϕ 10 skive (69#).
- Gentag samlingen for venstre butterfly (7#).

Trin 9

- Fastgør den venstre glideramme (33#) til den bageste lodrette ramme (32#).
- Fastgør derefter den bageste lodrette ramme (32#) til venstre stabilisator (23#).
- Fastgør samlingen med 2 M10×20 unbrakoskruer (63#) og 2 ϕ 10 skiver (69#).
- Flyt rammen og vælg den passende højde ved hjælp af den T-formede låsepind (47#).
- Gentag samlingen for den anden ramme.

Trin 10

- Skub den bevægelige ramme (17#) på den korte føring (19#).
- Fastgør den korte føring (19#) til sikkerhedskrogens hul (116#).
- Fastgør derefter sikkerhedskrogen (116#) til det bageste lodrette ramme (32#).
- Gentag samlingen for det andet sæt.

Trin 11

- Fastgør venstre og højre øvre rammer (25#, 26#) til den øvre ramme (2#).
- Fastgør med 2 M10×70 skruer (58#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og 2 M10 møtrikker (68#).
- Placer rammerne (25#, 26#) på den korte styreskinne (19#) og den bageste lodrette ramme (32#), og juster hullerne.
- Placer pull-up-stangen (28#) på rammerne (25#, 26#) og fastgør den med 4 M10×70 skruer (58#), 4 ϕ 10 skiver (69#) og 4 M10-møtrikker (68#).

Trin 12

- Fastgør det store beslag (35#) til den højre glideramme (34#).
- Fastgør 1 M12×90 unbrakoskrue (57#), 2 ϕ 12 skiver (67#) og 1 M12 møtrik (66#).
- Gentag samlingen for det andet beslag.

Trin

- Fastgør vægtstangen (27#) gennem hullet i den bevægelige ramme (17#), muffen (30#) og rammen igen (17#).
- Spænd 2 M10×16 sekskantbolte (64#).
- Fastgør 2 olympiske muffe (102#) til begge ender af vægtstangen, og stram de forsænkede M6×10-skrue med en 4# unbrakonøgle.

Trin 14**Vigtigt: Studer diagrammet omhyggeligt.**

- Før det øverste kabel på 2950 mm (86#) gennem hullet i den øverste ramme (2#). Placer rullen (103#) under kablet og fastgør den med en M10×45 unbrakoskrue (61#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og en M10 møtrik (68#).
- Før kablet bagud og fastgør den anden rulle på samme måde som i A.

- C. Før kablet rundt om rullen til forsiden, og fastgør den tredje rulle med en M10×140 unbrakoskrue (56#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og en M10 møtrik (68#).
- D. Før kablet rundt om rullen bagud og fastgør den fjerde rulle som i A.
- E. Før kablet nedad omkring rullen, og fastgør den femte rulle sammen med det dobbelte flydende rullebeslag (36#).
- F. Før kablet opad omkring remskiven, og fastgør den sjette remskive med en M10×65 unbrakoskrue (59#), 2 bøsninger (72#) og en M10 møtrik (68#).
- G. Før kablet nedad omkring rullen, og træk enden gennem det øverste hul i vælgerstangen, og drej det mindst 5 gange for sikkerheds skyld.

Trin 15

Vigtigt: Studer diagrammet omhyggeligt.

- A. Fastgør enden af det 3020 mm lange butterfly-kabel (82#) til krogen.
- B. Placer rullen (103#) under kablet, og fastgør den til drejerullebeslaget (12#) ved hjælp af en M10×45 unbrakoskrue (61#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og en M10-møtrik (68#).
- C. Før kablet nedad omkring remskiven, og fastgør en anden remskive sammen med et krydsformet dobbelt svævende remskivebeslag (11#).
- D. Før linen opad omkring rullen og fastgør den næste rulle på samme måde som i A og B.

Trin 16

- A. Fastgør enden af 3980 mm (84#) benpreskabel til beslaget og fastgør det med en M10×28 unbrakoskrue (62#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og en M10 møtrik (68#).
- B. Placer den første rulle (103#) under kablet og fastgør den til beslaget ved hjælp af en M10×45 unbrakoskrue (61#), 2 ϕ 10 skiver (69#) og en M10 møtrik (68#).
- C. -J. Før kablet rundt om rullerne i rækkefølge som vist på diagrammet (fremad, bagud, nedad, opad), monter de efterfølgende ruller (2–8) og fastgør dem med M10×45, M10×65 skruer eller dobbeltbeslag som angivet i vejledningen.

Trin 17

- A. Fastgør enden af det nederste 4020 mm (85#) kabel til krogen.
- B. Før kablet nedad og fastgør rullen sammen med den dobbelte flydende rullebeslag (36#).
- C. -F. Før kablet rundt om rullerne (op, ned), monter de efterfølgende ruller og fastgør dem med M10×45 og M10×60 unbrakoskruer og muffe (73#).

Trin 18

- Gentag installationen i henhold til trin 17.

Trin

- A. Fastgør enden af det 7900 mm lange justeringskabel (83#) til den venstre glideramme (33#).
- B. -M. Før kablet rundt om rullerne som vist på diagrammet (ned, tilbage, op, ned, tilbage igen osv.), monter rullerne og fastgør dem med M10×45 unbrakoskruer og dobbelte beslag.

Trin 20

- Fastgør 2 vægtskiveafdækninger (31#) som vist på diagrammet.
- Fastgør 4 M10×20 unbrakoskruer (63#) og 4 ϕ 10 skiver (69#).

Trin

- A. Placer sædehynden (40#) på sædebeslaget (5#) og fastgør den med 4 M8×18 unbrakoskruer (65#) og 4 ϕ 8 skiver (70#).
- B. Fastgør ryglænet (41#) til den forreste lodrette ramme (3#) på samme måde som i punkt A.
- C. Monter skulderpuderne som vist på diagrammet.

Trin 22

- Fastgør rygmuskeløvelsesstangen (lat-stang, 22#) til enden af det øverste kabel ved hjælp af 2 græskar-kroge (7#, 49#) og en 15-leds kæde (52#).

Trin

- A. Fastgør 2 enkeltstroppe (42#) til begge ender af det nederste kabel ved hjælp af 4 græskar-kroge (7#, 49#) og 2 kæder med 15 led (52#).
- B. Fastgør håndtaget (38#), triceps-reb (104#), V-formet håndtag (20#) og ankelrem (113#) til krogen ved hjælp af separate græskar-kroge (7#, 49#).
- C. Stram alle bolte og møtrikker.

Træningsområde

- Den frie plads omkring apparatet skal være mindst **0,6 m større** end træningsområdet.
- Dette er en sikkerhedszone, der giver dig mulighed for at komme sikkert af enheden i tilfælde af en nødsituation.
- Hvis to apparater placeres ved siden af hinanden, kan den frie plads deles.
- Der må højst være **to personer** i træningsområdet under træningen.

Oplysninger om øvelser Før du

begynder

- Tilpas træningsprogrammet til din fysiske tilstand.
- Hvis du har været inaktiv i flere år eller er overvægtig, skal du starte langsomt og gradvist øge varigheden af dine træningssessioner – det anbefales at øge med et par minutter pr. træning.
- I starten kan du måske kun træne i et par minutter i din målzone, men din aerobe kondition vil blive forbedret inden for 6-8 uger.
- Bliv ikke modløs, hvis det tager længere tid – træne i dit eget tempo.

Vigtige principper:

- Rådfør dig med din læge om dit træningsprogram og din kost.
- Start langsomt med at træne, og sæt realistiske mål.
- Kontrollér din puls regelmæssigt, og sæt et mål baseret på din alder og dit fitnessniveau.
- Opsæt udstyret på en flad, jævn overflade, og sørg for tilstrækkelig plads til træning.

Træningsintensitet

- For at opnå de bedste resultater skal du træne med den rigtige intensitet ved at overvåge din puls.
- For effektiv aerob træning bør din puls være 65-85 % af din maksimale puls – dette kaldes målzonen.
- I de første par måneder skal du holde din puls i den nedre ende af zonen og derefter gradvist øge den til den midterste værdi.
- Hjerterefrekvensmåling: Stop med at træne, læg to fingre på dit håndled, tæl slagene i 6 sekunder og gang resultatet med 10.
 - Eksempel: 14 slag $\times$ 10 = 140 slag/min.
- Juster intensiteten af din træning, så din puls holdes inden for det krævede interval.

Aerob træning

- Forbedr effektiviteten af dine lunger og dit hjerte – de vigtigste muskler i din krop.
- Enhver aktivitet, der involverer store muskelgrupper (arme, ben, balder), er gavnlig.

Styrketræning

- Hjælper med at reducere kropsfedt og er en vigtig del af ethvert træningsprogram.
- Det hjælper med at styrke, opbygge og forme musklerne.
- Hvis du træner over din målzone, skal du lave færre gentagelser.



Muskelgrupper, der udvikles under træning

Betegnelse	Navn	Latin navn	Betegnelse	Navn	Latin navn
A	Trapezius-muskel	Trapezius	I	Tibialis anterior-muskel	Tibialis anterior
B	Anterior deltoid muskel	Anterior Deltoid	J	Trapezius-muskel	Trapezius
C	Pectoralis major-muskel	Pectoralis Major	K	Posterior deltoid muskel	Posterior deltoid
D	Serratus anterior	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Latissimus dorsi-muskel	Latissimus Dorsi
F	Mavemuskler	Abdominal	N	Glutealmuskler	Gluteal
G	Sartorius-muskel	Sartorius	O	Biceps femoris-muskel	Hamstrings
H	Quadriceps femoris-muskel	Quadriceps	P	Gastrocnemius-muskel	Gastrocnemius

Opvarmning og afkøling

Hver træning bør bestå af tre faser:

1. Opvarmning – 5–10 minutters strækning og lette øvelser.
2. Målzonetræning – 20–30 minutters træning med din puls i målzonen.
 - a. Overskrid ikke 20 minutter i de første par uger.
3. Afkøling – 5–10 minutters strækning for at øge musklernes fleksibilitet og reducere ømhed efter træning.

Træningshyppighed

- For at opretholde eller forbedre din kondition skal du træne 3 gange om ugen med mindst en hviledag.
- Efter et par måneder kan du øge hyppigheden til 5 træningspas om ugen.
- Nøglen til succes er regelmæssighed og glæde ved træningen.

Strækøvelser Rør dine tæer

- Stå med knæene strakte, fødderne skulderbredde fra hinanden, og bøj langsomt fremad fra hofterne.
- Slap af i ryg og skuldre, og stræk dig så langt frem mod tæerne som muligt.
- Hold i 15 sekunder, slap af. Gentag 3 gange.
- Strækker: baglår, knæ, ryg.



Strækning af hamstrings

- Sid med det ene ben strakt, og læg foden på det andet ben på din inderlår.
- Læn dig mod tæerne på dit strakte ben.
- Hold i 15 sekunder, slap af. Gentag 3 gange på hvert ben.
- Strækker: hamstrings, lænd, lyske.



Læg/akillesene-stræk

- Stå i en lunge-position, læg hænderne på væggen.
- Hold dit bageste ben strakt og foden fladt på gulvet.
- Bøj dit forreste ben og læn dig mod væggen.
- Hold i 15 sekunder, og slap derefter af. Gentag 3 gange på hvert ben.
- Strækker: lægge, akillesener, ankler.



Strækning af quadriceps-musklerne i låret

- Placer den ene hånd mod væggen og tag fat om din fod ved anklen med den anden hånd.
- Hold knæet pegende lige ned og hælen mod balden.
- Hold i 15 sekunder, og slap derefter af. Gentag 3 gange på hvert ben.
- Strækker: quadriceps, hofter.



Strækning af inderlårerne

- Sæt dig med fødderne samlet, fodsålerne mod hinanden og knæene pegende udad.
- Træk fødderne mod lysken, og tryk knæene nedad.
- Hold i 15 sekunder, slap af. Gentag 3 gange.
- Strækker: lår- og hoftemuskler.



Brug af apparatet

Vigtige regler under træningen:

- Når du udfører øvelser, **skal du udånde under anstrengelsen/løftet og indånde, når du vender tilbage** til startpositionen – langsomt og kontrolleret.
- Læs alle advarsels- og informationsmærkater, inden du bruger udstyret.
- Før du begynder, skal du kontrollere udstyret for løse, slidte eller beskadigede dele. Hvis du er i tvivl, skal du ikke bruge udstyret, før delene er blevet udskiftet.
- Før du starter et træningsprogram, anbefales det, at du gennemgår en fuldstændig lægeundersøgelse og får din læges godkendelse.
- Når du er færdig med din træning, skal du sikre vægtskiven ved hjælp af vælgerstiften i låsehullet.
- Det anbefales at træne med en partner, der kan hjælpe, hvis vægtene viser sig at være for tunge.
- Varm altid dine muskler op før træning – forbered din krop med et par minutters let strækning (uden pludselige bevægelser) og enkle calisthenics-øvelser.

Vedligeholdelse og pleje

1. Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes ved **regelmæssig kontrol** for skader og slitage (f.eks. reb, ruller, fastgørelsespunkter).
2. Smør bevægelige dele med let olie med jævne mellemrum for at forhindre for tidligt slid.
3. Kontroller og stram alle komponenter før hver brug af udstyret. Udskift beskadigede dele straks.



Nein	Name	Parameter	Menge	Nr	Name	Parameter	Menge
1	Unterer Rahmen	–	1	61	Inbusschraube	M10×45	34
2	Oberer Rahmen	–	1	62	Inbusschraube	M10×28	4
3	Vorderer vertikaler Rahmen	–	1	63	Inbusschraube	M10×20	16
4	Hinterer Stabilisator	–	1	64	Inbusschraube	M10×16	2
5	Sitzhalterung	–	1	65	Inbusschraube	M8×18	8
6	Vordere Druckbasis	–	1	66	Überwurfmutter	M12	2
7	Linke Flügelmutter	–	1	67	Unterlegscheibe	φ12	4
8	Rechte Flügelmutter	–	1	68	Luft- und Raumfahrt-Fanatiker	M10	71
9	Griff	–	2	69	Unterlegscheibe	φ10	121
10	Winkelhalterung für Doppelrolle	–	1	70	Unterlegscheibe	φ8	8
11	Kreuzhalterung für doppelte Schwimmrolle	–	1	71	Große Unterlegscheibe	–	2
12	Schwenkbare Rollenhalterung	–	2	72	Buchse	L=15	6
13	Wählstange	–	1	73	Buchse	L=13	4
14	Beinspanner	–	1	74	Sechskant-Innensechskantschraube	M8×9	4
15	Vorderer Verbindungsrahmen	–	1	75	Kreuzschraube	M6×16	2
16	Beinpresse	–	1	76	Kreuzschraube	ST4,8×15	4
17	Beweglicher Rahmen	–	2	77	Kreuzschraube	M4×6	8
18	Führungsstange	–	2	78	L-förmiger Stift	–	2
19	Kurze Führungsstange	–	2	79	Buchse	φ25×φ12×10	4
20	V-förmiger Griff	–	1	80	Buchse	φ25×φ16×10	4
21	Sitzhalterung	–	1	81	Buchse	φ25×φ16×28	4
22	Rückenübungsstange (Lat-Stange)	–	1	82	Butterfly-Kabelzug	3020 mm	1
23	Linker Stabilisator	–	1	83	Einstellbares Kabel	7900 mm	1
24	Rechter Stabilisator	–	1	84	Kabel für Beinpresse	–	1
25	Linker oberer Rahmen	–	1	85	Untere Linie	–	1
26	Rechter oberer Rahmen	–	1	86	Obere Linie	2950 mm	1
27	Langhantel	–	1	87	Endkappe	φ25×1,5	12
28	Klimmzugstange	–	1	88	Endkappe	φ25×2	2
29	U-förmige Halterung	–	1	89	Endkappe	20 × 40 × 1,5	2
30	Hohlrohr	–	1	90	Endkappe	φ25×2	1
31	Gewichtstapelabdeckung	–	2	91	Endkappe	φ32×2,0	4
32	Hinterer vertikaler Rahmen	–	2	92	Endkappe	□50×2,0	4
33	Linker Schieberahmen	–	1	93	Endkappe	□45×1,5	4
34	Rechter Schieberahmen	–	1	94	Endkappe	□45×2,0	2
35	Große Halterung	–	2	95	Endkappe	□50×1,5	6
36	Doppelte schwimmende Rollenhalterung	–	3	96	Endkappe	φ45×2,0	2
37	Halterung	–	3	97	Endkappe	φ25×2,5	2
38	Griff	–	1	98	Fuß □50	–	4
39	Griff	–	1	99	Buchse □50×□45	–	1
40	Sitzkissen	–	1	100	Buchse □60×2,0×□45×60	–	4
41	Rückenlehnenpolster	–	1	101	Buchse	φ38×φ27×26	10
42	Einzelriemen	–	2	102	Olympia-Hülse	φ50×φ26,5×300	2
43	Bauchgurt	–	1	103	Rolle	φ97	38
44	Gewichtsplatte	–	13	104	Trizepsseil	–	1
45	Gewichtstift	–	1	105	Kleiner Gummipuffer	–	1
46	Feststellknopf	φ53×M18×φ10	1	106	Gummipuffer	48×48×5×φ10,5	1
47	T-förmiger Feststellknopf	M18×1,5×φ12	2	107	Schmetterlings-Schaumstoffrolle	–	2
48	Gummistopper	6	6	108	Griff	φ24×φ34×430	2
49	Kürbishaaken Nr. 7	–	9	109	Griff	φ24×φ34×240	2
50	Federbuchse	–	2	110	Griff	φ24×φ34×130	6
51	Auswahlstift	–	1	111	Griff	φ27,5 × φ33 × 600	2
52	15-gliedrige Kette	–	3	112	Griff	φ8×70	2
53	Kunststoffhülse	–	4	113	Fesselriemen	–	1
54	Drehwelle	φ16×158×M10	1	114	Lager	–	4
55	Drehwelle	φ16×64×M10	2	115	Endkappe	φ40	4
56	Inbusschraube	M10×140	1	116	Sicherheitshaken	–	2
57	Inbusschraube	M12×90	1	—	Inbusschlüssel Nr. 4	–	1
58	Vierkantschraube	M10×70	17	—	Inbusschlüssel Nr. 5	–	1
59	Inbusschraube	M10×65	5	—	Inbusschlüssel Nr. 6	–	1
60	Inbusschraube	M10×60	2	—	Inbusschlüssel Nr. 8	–	1

Sicherheitshinweise

Wichtig – vor der Installation oder Verwendung sorgfältig lesen

- Das Produkt muss auf einer stabilen und ebenen Fläche installiert werden.
- Die Installation sollte so nah wie möglich am endgültigen Standort (im selben Raum) erfolgen.
- Vergewissern Sie sich vor Beginn, dass Sie genügend Platz haben, um alle Teile auszulegen.
- Kinder und Haustiere sollten vom Trainingsbereich ferngehalten werden – kleine Teile können bei Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen.
- Entsorgen Sie die Verpackung sorgfältig und verantwortungsbewusst.
- Überprüfen Sie, ob Sie alle in der Teileliste aufgeführten Komponenten und Werkzeuge haben. Einige Komponenten sind möglicherweise zur Erleichterung der Installation vormontiert.
- Die Montage sollte am besten von zwei oder mehr Personen durchgeführt werden.

Verwendung

- Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer ordnungsgemäß in die sichere Verwendung des Produkts eingewiesen werden.
- Das Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Es darf nicht in gewerblichen, gemieteten oder institutionellen Räumlichkeiten verwendet werden.
- Das Gerät darf nur für die in dieser Anleitung beschriebenen Zwecke verwendet werden. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen verwendet werden, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie es nicht in einer Garage, einem Wirtschaftsgebäude, einer überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser auf.
- Das Produkt ist für den Einsatz unter sauberen und trockenen Bedingungen vorgesehen. Vermeiden Sie die Lagerung an übermäßig kalten oder feuchten Orten, da dies zu Korrosion und anderen Problemen führen kann, die außerhalb der Kontrolle des Herstellers liegen.
- Kinder sollten ohne Aufsicht keinen Zugang zu dem Gerät haben.
- Eltern und Erziehungsberechtigte sollten sich bewusst sein, dass die natürliche Neigung von Kindern zum Spielen und Experimentieren zu Situationen führen kann, in denen die Trainingsgeräte nicht bestimmungsgemäß verwendet werden.
- Wenn Kinder die Geräte unter Aufsicht benutzen, sollte ihre körperliche und geistige Entwicklung berücksichtigt und ihnen eine angemessene Einweisung in die Benutzung gegeben werden. Die Geräte sind unter keinen Umständen Spielzeug.
- Personen mit Behinderungen sollten die Geräte nicht ohne Anwesenheit einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen. Das Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportbekleidung. Vermeiden Sie lockere oder übergroße Kleidung, die sich in den Mechanismen verfangen könnte. Es wird Sportschuhwerk empfohlen, das die Füße schützt.
- Legen Sie keine scharfen Gegenstände in die Nähe der Geräte.
- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Herausragende Einstellelemente können die Bewegungen des Benutzers behindern.
- Führen Sie vor Beginn der Übungen Aufwärm- und Dehnübungen durch.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Es wird empfohlen, während des Trainings einen Spotter hinzuzuziehen.
- Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere besorgniserregende Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.
- Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- Maximales Benutzergewicht: 120 kg.

Warnung

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre und Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bevor Sie das Fitnessgerät benutzen.

Der Hersteller und seine Vertreter haften nicht für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung des Produkts entstehen.

INSTALLATIONSSCHRITTE:

Schritt 1

- Führen Sie 2 Führungsschienen (18#) in die Löcher im hinteren Stabilisator (4#) ein und befestigen Sie sie mit 2 M10×20-Inbusschrauben (63#) und 2 ϕ 10-Unterlegscheiben (69#).
- Schieben Sie 2 Gummipuffer (48#) entlang der Führungsschienen.
- Befestigen Sie den unteren Rahmen (1#) wie in der Abbildung gezeigt am hinteren Stabilisator (4#) und sichern Sie ihn mit 2 Schrauben M10×70 (58#), 1 Halterung (29#), 2 Unterlegscheiben ϕ 10 (69#) und 2 selbstsichernden Muttern M10 (68#).

Schritt 2

- a) Befestigen Sie den vorderen vertikalen Rahmen (3#) am unteren Rahmen (1#). Richten Sie die Löcher genau aus und sichern Sie sie mit 2 M10×70-Schrauben (58#), 1 Halterung (37#), 2 ϕ 10-Unterlegscheiben (69#) und 2 M10-Muttern (68#).
- b) Befestigen Sie den linken Stabilisator (23#) und den rechten Stabilisator (24#) am unteren Rahmen. Befestigen Sie sie mit 2 M10×70-Schrauben (58#), 2 ϕ 10-Unterlegscheiben (69#) und 2 M10-Muttern (68#).
- c) Befestigen Sie die Schwenkrollenhalterung (12#) mit 1 M10×65-Inbusschraube (59#), 2 ϕ 10-Unterlegscheiben (69#) und 1 M10-Mutter (68#). Wiederholen Sie den Vorgang für die zweite Schwenkrollenhalterung.

Schritt 3

- Legen Sie 13 Gewichte (44#) von oben nach unten auf die Führungen (18#).
- Stecken Sie die Auswahlstange (13#) in die mittlere Bohrung der Gewichte und setzen Sie dann den Gewichtsstift (45#) ein.
- Wählen Sie während des Trainings das geeignete Gewicht mit dem Auswahlstift (51#) aus.

Schritt 4

- Setzen Sie den oberen Rahmen (2#) auf den vorderen vertikalen Rahmen (3#) und die Führungen (18#).
- Richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie mit 2 M10×20-Inbusschrauben (63#), 2 φ10-Unterlegscheiben (69#), 2 M10×70-Schrauben (58#), 1 Halterung (37#), 2 φ10-Unterlegscheiben (69#) und 2 M10-Muttern (68#).

Schritt 5

- Befestigen Sie den vorderen Druckrahmen (6#) am oberen Rahmen (2#).
- Befestigen Sie 1 Achse (54#), 2 φ10-Unterlegscheiben (69#) und 2 M10-Muttern (68#).

Schritt 6

- Befestigen Sie die vordere Halterung (21#) am unteren Rahmen und sichern Sie sie mit 1 M10×70-Schraube (58#), 1 φ10-Unterlegscheibe (69#) und 1 M10-Mutter (68#).
- Befestigen Sie ein Ende der Sitzhalterung (5#) am vorderen vertikalen Rahmen und sichern Sie sie mit 2 M10×70-Schrauben (58#), 1 Halterung (37#), 2 φ10-Unterlegscheiben (69#) und 2 M10-Muttern (68#).
- Befestigen Sie das andere Ende der Sitzhalterung (5#) an der vorderen Halterung (21#) und sichern Sie es mit 2 Sechskantschrauben M10×20 (63#) und 2 φ10-Unterlegscheiben (69#).

Schritt 7

- Befestigen Sie das Beinmodul (14#) an der Sitzhalterung (5#) und sichern Sie es mit 1 Achse (55#), 2 φ10-Unterlegscheiben (69#) und 2 M10-Muttern (68#).
- Befestigen Sie ein Ende des vorderen Verbindungsrahmens (15#) am Beinmodul (14#) und sichern Sie es mit 1 Achse (55#), 2 Unterlegscheiben φ10 (69#) und 2 Muttern M10 (68#).
- Setzen Sie den Beinpressrahmen (16#) in den Verbindungsrahmen (15#) ein und wählen Sie die geeignete Höhe mit dem Feststellknopf (46#) aus.

Schritt 8

- Befestigen Sie die rechte Flügelmutter (8#) wie in der Abbildung gezeigt an der vorderen Druckbasis (6#).
- Befestigen Sie 1 Unterlegscheibe φ25×φ10,5 (71#) und 1 Mutter M10 (68#).
- Bringen Sie 1 Schaumstoffrolle (107#) an.
- Stecken Sie den Griff (9#) in das Loch der Schmetterlingsscheibe und befestigen Sie 1 M10×20-Inbusschraube (63#) und 1 φ10-Unterlegscheibe (69#).
- Wiederholen Sie den Vorgang für die linke Schmetterlingsmutter (7#).

Schritt 9

- Befestigen Sie den linken Schieberahmen (33#) am hinteren vertikalen Rahmen (32#).
- Befestigen Sie dann den hinteren vertikalen Rahmen (32#) am linken Stabilisator (23#).
- Befestigen Sie die Baugruppe mit 2 M10×20-Inbusschrauben (63#) und 2 φ10-Unterlegscheiben (69#).
- Bewegen Sie den Rahmen und wählen Sie die geeignete Höhe mit dem T-förmigen Sicherungsstift (47#).
- Wiederholen Sie den Vorgang für den zweiten Rahmen.

Schritt 10

- Schieben Sie den beweglichen Rahmen (17#) auf die kurze Führung (19#).
- Befestigen Sie die kurze Führung (19#) an der Sicherheitshakenöffnung (116#).
- Befestigen Sie dann den Sicherheitshaken (116#) an der hinteren vertikalen Rahmenöffnung (32#).
- Wiederholen Sie den Zusammenbau für den zweiten Satz.

Schritt 11

- Befestigen Sie den linken und rechten oberen Rahmen (25#, 26#) am oberen Rahmen (2#).
- Befestigen Sie sie mit 2 M10×70-Schrauben (58#), 2 φ10-Unterlegscheiben (69#) und 2 M10-Muttern (68#).
- Setzen Sie die Rahmen (25#, 26#) auf die kurze Führungsschiene (19#) und den hinteren vertikalen Rahmen (32#) und richten Sie die Löcher aus.
- Setzen Sie die Klimmzugstange (28#) auf die Rahmen (25#, 26#) und befestigen Sie sie mit 4 M10×70-Schrauben (58#), 4 φ10-Unterlegscheiben (69#) und 4 M10-Muttern (68#) zu befestigen.

Schritt 12

- Befestigen Sie die große Halterung (35#) am rechten Schieberahmen (34#).
- Befestigen Sie 1 M12×90-Inbusschraube (57#), 2 φ12-Unterlegscheiben (67#) und 1 M12-Mutter (66#).
- Wiederholen Sie den Vorgang für die zweite Halterung.

Schritt 13

- Befestigen Sie die Langhantel (27#) durch die Öffnung im beweglichen Rahmen (17#), die Hülse (30#) und erneut den Rahmen (17#).
- Ziehen Sie 2 Sechskantschrauben M10×16 (64#) fest.
- Befestigen Sie 2 olympische Hülse (102#) an beiden Enden der Langhantel und ziehen Sie die M6×10-Senkkopfschrauben mit einem 4#-Inbusschlüssel fest.

Schritt 14

Wichtig: Studieren Sie die Abbildung sorgfältig.

- Führen Sie das obere Kabel (2950 mm, 86#) durch die Öffnung im oberen Rahmen (2#). Setzen Sie die Rolle (103#) unter das Kabel und befestigen Sie sie mit einer M10×45-Inbusschraube (61#), 2 Unterlegscheiben (φ10, 69#) und einer M10-Mutter (68#).
- Führen Sie das Kabel rückwärts und befestigen Sie die zweite Rolle auf die gleiche Weise wie in A.

- C. Führen Sie das Kabel um die Rolle herum nach vorne und befestigen Sie die dritte Rolle mit einer M10×140-Inbusschraube (56#), 2 ϕ 10-Unterlegscheiben (69#) und einer M10-Mutter (68#).
- D. Führen Sie das Kabel um die Rolle herum nach hinten und befestigen Sie die vierte Rolle wie in A.
- E. Führen Sie das Kabel um die Rolle nach unten und befestigen Sie die fünfte Rolle zusammen mit der doppelten schwimmenden Rollenhalterung (36#).
- F. Führen Sie das Kabel um die Riemenscheibe nach oben und befestigen Sie die sechste Riemenscheibe mit einer M10×65-Inbusschraube (59#), 2 Buchsen (72#) und einer M10-Mutter (68#).
- G. Führen Sie das Kabel um die Rolle nach unten und fädeln Sie sein Ende durch das obere Loch der Auswahlstange, wobei Sie aus Sicherheitsgründen mindestens 5 Umdrehungen machen sollten.

Schritt 15

Wichtig: Studieren Sie die Abbildung sorgfältig.

- A. Befestigen Sie das Ende des 3020 mm langen Schmetterlingskabels (82#) am Haken.
- B. Legen Sie die Rolle (103#) unter das Kabel und befestigen Sie sie mit einer M10×45-Inbusschraube (61#), 2 ϕ 10-Unterlegscheiben (69#) und einer M10-Mutter (68#) an der Schwenkrollenhalterung (12#) an.
- C. Führen Sie das Kabel um die Rolle nach unten und befestigen Sie eine weitere Rolle zusammen mit einer doppelten schwimmenden Rollenhalterung (11#).
- D. Führen Sie die Leine um die Rolle nach oben und befestigen Sie die nächste Rolle auf die gleiche Weise wie bei A und B.

Schritt 16

- A. Befestigen Sie das Ende des 3980 mm (84#) langen Beinpressenkabels an der Halterung und sichern Sie es mit einer M10×28-Inbusschraube (62#), 2 ϕ 10-Unterlegscheiben (69#) und einer M10-Mutter (68#).
- B. Setzen Sie die erste Rolle (103#) unter das Kabel und befestigen Sie sie mit einer M10×45-Inbusschraube (61#), 2 Unterlegscheiben ϕ 10 (69#) und einer M10-Mutter (68#) an der Halterung.
- C. -J. Führen Sie das Kabel wie in der Abbildung gezeigt nacheinander um die Rollen herum (vorwärts, rückwärts, abwärts, aufwärts), montieren Sie die nachfolgenden Rollen (2–8) und befestigen Sie sie mit M10×45-, M10×65-Schrauben oder Doppelhalterungen, wie in der Anleitung angegeben.

Schritt 17

- A. Befestigen Sie das Ende des unteren 4020 mm (85#) Kabels am Haken.
- B. Führen Sie das Kabel nach unten und befestigen Sie die Rolle zusammen mit der doppelten schwimmenden Rollenhalterung (36#).
- C. -F. Führen Sie das Kabel um die Rollen herum (nach oben, nach unten), montieren Sie nacheinander die Rollen und befestigen Sie sie mit M10×45- und M10×60-Inbusschrauben und Hülsen (73#).

Schritt 18

- Wiederholen Sie die Installation gemäß Schritt 17.

Schritt

- A. Befestigen Sie das Ende des 7900 mm langen Einstellkabels (83#) am linken Schieberahmen (33#).
- B. -M. Verlegen Sie das Kabel wie in der Abbildung gezeigt um die Rollen herum (nach unten, nach hinten, nach oben, nach unten, wieder nach hinten usw.), montieren Sie die Rollen und befestigen Sie sie mit M10×45-Inbusschrauben und Doppelhalterungen.

Schritt 20

- Befestigen Sie 2 Gewichtsabdeckungen (31#) wie in der Abbildung gezeigt.
- Befestigen Sie 4 M10×20-Inbusschrauben (63#) und 4 ϕ 10-Unterlegscheiben (69#).

Schritt 21

- A. Legen Sie das Sitzkissen (40#) auf die Sitzhalterung (5#) und befestigen Sie es mit 4 M8×18-Inbusschrauben (65#) und 4 ϕ 8-Unterlegscheiben (70#).
- B. Befestigen Sie die Rückenlehne (41#) am vorderen vertikalen Rahmen (3#) und sichern Sie sie auf die gleiche Weise wie unter Punkt A beschrieben.
- C. Bringen Sie die Schulterpolster wie in der Abbildung gezeigt an.

Schritt 22

- Befestigen Sie die Rückenmuskel-Trainingsstange (Lat-Stange, 22#) mit 2 Kürbishaften (7#, 49#) und einer 15-gliedrigen Kette (52#) am Ende des oberen Kabels.

Schritt 23

- A. Befestigen Sie 2 Einzelriemen (42#) an beiden Enden des unteren Kabels mit 4 Kürbishaften (7#, 49#) und 2 Ketten mit 15 Gliedern (52#).
- B. Befestigen Sie den Griff (38#), das Trizepsseil (104#), den V-förmigen Griff (20#) und den Knöchelriemen (113#) mit separaten Kürbishaften (7#, 49#) am Haken.
- C. Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest.

Trainingsbereich

- Der freie Raum um das Gerät herum sollte mindestens **0,6 m größer** sein als der Trainingsbereich.
- Dies ist eine Sicherheitszone, die es Ihnen ermöglicht, das Gerät im Notfall sicher zu verlassen.
- Wenn zwei Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann der freie Platz gemeinsam genutzt werden.
- Während des Trainings dürfen sich maximal **zwei Personen** im Trainingsbereich aufhalten.

Informationen zu den Übungen Bevor

Sie beginnen

- Passen Sie das Trainingsprogramm an Ihre körperliche Verfassung an.
- Wenn Sie mehrere Jahre lang inaktiv waren oder übergewichtig sind, beginnen Sie langsam und steigern Sie die Dauer Ihrer Trainingseinheiten schrittweise – es wird empfohlen, die Dauer pro Trainingseinheit um einige Minuten zu verlängern.
- Anfangs können Sie vielleicht nur wenige Minuten in Ihrer Zielzone trainieren, aber Ihre aerobe Fitness wird sich innerhalb von 6–8 Wochen verbessern.
- Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es länger dauert – trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo.

Wichtige Grundsätze:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihr Trainingsprogramm und Ihre Ernährung.
- Beginnen Sie langsam mit dem Training und setzen Sie sich realistische Ziele.
- Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Herzfrequenz und legen Sie einen Zielwert fest, der Ihrem Alter und Ihrer Fitness entspricht.
- Stellen Sie die Geräte auf einer ebenen Fläche auf und sorgen Sie für ausreichend Platz zum Trainieren.

Trainingsintensität

- Um optimale Ergebnisse zu erzielen, trainieren Sie mit der richtigen Intensität, indem Sie Ihre Herzfrequenz überwachen.
- Für ein effektives Ausdauertraining sollte Ihre Herzfrequenz 65–85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz betragen – dies wird als Zielzone bezeichnet.
- Halten Sie Ihre Herzfrequenz in den ersten Monaten am unteren Ende des Bereichs und steigern Sie sie dann allmählich auf den Mittelwert.
- Herzfrequenzmessung: Beenden Sie das Training, legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk, zählen Sie die Schläge 6 Sekunden lang und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10.
 - Beispiel: 14 Schläge $\times$ 10 = 140 Schläge/Min.
- Passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, um Ihre Herzfrequenz im erforderlichen Bereich zu halten.

Aerobes Training

- Verbessern Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Lunge und Ihres Herzens – der wichtigsten Muskeln Ihres Körpers.
- Jede Aktivität, die große Muskelgruppen (Arme, Beine, Gesäß) beansprucht, ist vorteilhaft.

Krafttraining

- Hilft, Körperfett zu reduzieren, und ist ein wesentlicher Bestandteil jedes Trainingsprogramms.
- Es hilft, Muskeln zu stärken, aufzubauen und zu formen.
- Wenn Sie über Ihrer Zielzone trainieren, machen Sie weniger Wiederholungen.



Während des Trainings entwickelte Muskelgruppen

Bezeichnung	Name	Lateinisch Name	Bezeichnung	Name	Lateinisch Name
A	Trapezmuskel	Trapezius	I	Vorderer Schienbeinmuskel	Tibialis Anterior
B	Vorderer Deltamuskel	Anterior Deltoid	J	Trapezmuskel	Trapezius
C	Großer Brustmuskel	Pectoralis Major	K	Hinterer Deltamuskel	Posterior Deltoid
D	Serratus anterior	Serratus Anterior	L	Trizeps	Triceps
E	Bizeps	Biceps	M	Latissimus dorsi Muskel	Latissimus Dorsi
F	Bauchmuskeln	Abdominal	N	Gesäßmuskeln	Gluteals
G	Sartorius-Muskel	Sartorius	O	Bizeps femoris	Hamstrings
H	Quadrizeps	Quadriceps	P	Gastrocnemius-Muskel	Gastrocnemius

Aufwärmen und Abkühlen

Jedes Training sollte aus drei Phasen bestehen:

1. Aufwärmen – 5–10 Minuten Dehnen und leichte Übungen.
2. Zielzonentraining – 20–30 Minuten Training mit Ihrer Herzfrequenz in der Zielzone.
 - a. Überschreiten Sie in den ersten Wochen nicht 20 Minuten.
3. Cool-down – 5–10 Minuten Stretching, um die Muskelbeweglichkeit zu erhöhen und Muskelkater nach dem Training zu reduzieren.

Trainingshäufigkeit

- Um Ihre Fitness zu erhalten oder zu verbessern, trainieren Sie dreimal pro Woche mit mindestens einem Ruhetag.
- Nach einigen Monaten können Sie die Häufigkeit auf 5 Trainingseinheiten pro Woche erhöhen.
- Der Schlüssel zum Erfolg ist Regelmäßigkeit und Freude an der Bewegung.

Dehnübungen Die Zehen berühren

- Stellen Sie sich mit gestreckten Knien und schulterbreit auseinander stehenden Füßen hin und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne.
- Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen.
- Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal.
- Dehnt: Oberschenkelrückseite, Knie, Rücken.



Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

- Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein hin und legen Sie den Fuß des anderen Beins auf Ihren inneren Oberschenkel.
- Beugen Sie sich in Richtung der Zehen Ihres gestreckten Beins.
- Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal mit jedem Bein.
- Dehnt: Oberschenkelrückseite, unterer Rücken, Leiste.



Waden-/Achillessehnen-Dehnung

- Stellen Sie sich in eine Ausfallposition und legen Sie Ihre Hände an die Wand.
- Halten Sie Ihr hinteres Bein gestreckt und Ihren Fuß flach auf dem Boden.
- Beugen Sie Ihr vorderes Bein und lehnen Sie sich zur Wand.
- 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. 3 Mal pro Bein wiederholen.
- Dehnt: Waden, Achillessehnen, Knöchel.



Dehnung der Quadrizepsmuskeln des Oberschenkels

- Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und fassen Sie mit der anderen Hand Ihren Fuß am Knöchel.
- Halten Sie Ihr Knie gerade nach unten und Ihre Ferse in Richtung Gesäß.
- Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein.
- Dehnt: Quadrizeps, Hüften.



Dehnung der Innenseiten der Oberschenkel

- Setzen Sie sich mit geschlossenen Füßen hin, die Fußsohlen berühren sich, die Knie zeigen nach außen.
- Ziehen Sie Ihre Füße in Richtung Leiste und drücken Sie dabei Ihre Knie nach unten.
- Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal.
- Dehnt: Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.



Verwendung des Geräts

Wichtige Regeln während des Trainings:

- **Atmen Sie während** der Übungen **beim Anspannen/Heben aus** und **beim Zurückkehren** in die Ausgangsposition **ein** – langsam und kontrolliert.
- Lesen Sie vor der Benutzung des Geräts alle Warnhinweise und Informationen.
- Überprüfen Sie vor Beginn die Ausrüstung auf lose, abgenutzte oder beschädigte Teile. Im Zweifelsfall verwenden Sie die Ausrüstung nicht, bis die Teile ausgetauscht wurden.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich einer umfassenden medizinischen Untersuchung unterziehen und die Zustimmung Ihres Arztes einholen.
- Sichern Sie nach Beendigung Ihres Trainings den Gewichtsblock mit dem Selektorstift in der Verriegelungsöffnung.
- Es wird empfohlen, mit einem Partner zu trainieren, der Ihnen bei Bedarf helfen kann, falls die Gewichte zu schwer sein sollten.
- Wärmen Sie Ihre Muskeln vor dem Training immer auf – bereiten Sie Ihren Körper mit ein paar Minuten leichtem Stretching (ohne plötzliche Bewegungen) und einfachen Gymnastikübungen vor.

Wartung und Pflege

1. Die Sicherheit der Geräte kann nur durch **regelmäßige Kontrollen** auf Beschädigungen und Verschleiß (z. B. Seile, Rollen, Befestigungspunkte) gewährleistet werden.
2. Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit leichtem Öl, um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.
3. Überprüfen und ziehen Sie alle Komponenten vor jedem Gebrauch des Geräts fest. Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort.



No	Nombre	Parámetros	Cantida d	No	Nombre	Parámetros	Cantida d
1	Marco inferior	—	1	61	Tornillo Allen	M10×45	34
2	Marco superior	—	1	62	Tornillo Allen	M10×28	4
3	Marco vertical delantero	—	1	63	Tornillo Allen	M10×20	16
4	Estabilizador trasero	—	1	64	Tornillo Allen	M10×16	2
5	Soporte del asiento	—	1	65	Tornillo Allen	M8×18	8
6	Base de presión delantera	—	1	66	Tuerca ciega	M12	2
7	Tuerca de ala izquierda	—	1	67	Arandela	φ12	4
8	Tuerca de ala derecha	—	1	68	Loco por la aeronáutica	M10	71
9	Mango	—	2	69	Arandela	φ10	121
10	Soporte angular para doble rodillo	—	1	70	Arandela	φ8	8
11	Soporte cruzado para rodillo flotante doble	—	1	71	Arandela grande	—	2
12	Soporte giratorio con rodillo	—	2	72	Casquillo	L=15	6
13	Varilla selectora	—	1	73	Casquillo	L=13	4
14	Separador de patas	—	1	74	Tornillo Allen de cabeza hexagonal	M8×9	4
15	Marco de conexión delantero	—	1	75	Tornillo cruzado	M6×16	2
16	Prensa de piernas	—	1	76	Tornillo cruzado	ST4,8×15	4
17	Marco móvil	—	2	77	Tornillo cruzado	M4×6	8
18	Varilla guía	—	2	78	Pasador en forma de L	—	2
19	Varilla guía corta	—	2	79	Casquillo	φ25×φ12×10	4
20	Mango en forma de V	—	1	80	Casquillo	φ25×φ16×10	4
21	Soporte del asiento	—	1	81	Casquillo	φ25×φ16×28	4
22	Barra de ejercicios para espalda (barra lat)	—	1	82	Cable mariposa	3020 mm	1
23	Estabilizador izquierdo	—	1	83	Cable ajustable	7900 mm	1
24	Estabilizador derecho	—	1	84	Cable para prensa de piernas	—	1
25	Marco superior izquierdo	—	1	85	Línea inferior	—	1
26	Marco superior derecho	—	1	86	Línea superior	2950 mm	1
27	Barra	—	1	87	Tapa final	φ25×1,5	12
28	Barra de dominadas	—	1	88	Tapa final	φ25×2	2
29	Soporte en forma de U	—	1	89	Tapa final	20 × 40 × 1,5	2
30	Tubo hueco	—	1	90	Tapa final	φ25×2	1
31	Cubierta del bloque de pesas	—	2	91	Tapa final	φ32×2,0	4
32	Marco vertical trasero	—	2	92	Tapa final	□50×2,0	4
33	Marco deslizante izquierdo	—	1	93	Tapa final	□45×1,5	4
34	Marco deslizante derecho	—	1	94	Tapa final	□45×2,0	2
35	Soporte grande	—	2	95	Tapa final	□50×1,5	6
36	Soporte de rodillo flotante doble	—	3	96	Tapa final	φ45×2,0	2
37	Soporte	—	3	97	Tapa final	φ25×2,5	2
38	Mango	—	1	98	Pie □50	—	4
39	Asa	—	1	99	Casquillo □50×□45	—	1
40	Cojín del asiento	—	1	100	Casquillo □60×2,0×□45×60	—	4
41	Cojín del respaldo	—	1	101	Casquillo	φ38×φ27×26	10
42	Correa simple	—	2	102	Manguito olímpico	φ50×φ26,5×300	2
43	Cinturón abdominal	—	1	103	Rodillo	φ97	38
44	Placa de peso	—	13	104	Cuerda para tríceps	—	1
45	Perno de peso	—	1	105	Tope de goma pequeño	—	1
46	Pomo de bloqueo	φ53×M18×φ10	1	106	Amortiguador de goma	48×48×5×φ10,5	1
47	Pomo de bloqueo en forma de T	M18×1,5×φ12	2	107	Rodillo de espuma mariposa	—	2
48	Tope de goma	6	6	108	Mango	φ24×φ34×430	2
49	Gancho para calabaza n.º 7	—	9	109	Mango	φ24×φ34×240	2
50	Casquillo de resorte	—	2	110	Asa	φ24×φ34×130	6
51	Pasador selector	—	1	111	Mango	φ27,5 × φ33 × 600	2
52	Cadena de 15 eslabones	—	3	112	Mango	φ8×70	2
53	Manguito de plástico	—	4	113	Correa para el tobillo	—	1
54	Eje giratorio	φ16×158×M10	1	114	Rodamiento	—	4
55	Eje giratorio	φ16×64×M10	2	115	Tapa final	φ40	4
56	Tornillo Allen	M10×140	1	116	Gancho de seguridad	—	2
57	Tornillo Allen	M12×90	1	—	Llave Allen n.º 4	—	1
58	Tornillo de cabeza cuadrada	M10×70	17	—	Llave Allen n.º 5	—	1
59	Tornillo Allen	M10×65	5	—	Llave Allen n.º 6	—	1
60	Tornillo Allen	M10×60	2	—	Llave Allen n.º 8	—	1

Información de seguridad

Importante: lea atentamente antes de la instalación o el uso

- El producto debe instalarse sobre una superficie estable y nivelada.
- La instalación debe realizarse lo más cerca posible de la ubicación final (en la misma habitación).
- Antes de comenzar, asegúrese de que dispone de espacio suficiente para colocar todas las piezas.
- Los niños y las mascotas deben mantenerse alejados del área de ejercicio, ya que las piezas pequeñas pueden suponer un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Deseche el embalaje de forma cuidadosa y responsable.
- Compruebe que dispone de todos los componentes y herramientas que figuran en la lista de piezas. Algunos componentes pueden estar premontados para facilitar la instalación.
- Es mejor que el montaje lo realicen dos o más personas.

Uso

- El propietario es responsable de garantizar que todos los usuarios reciban las instrucciones adecuadas sobre el uso seguro del producto.
- El producto está destinado exclusivamente al uso doméstico. No debe utilizarse en locales comerciales, alquilados o institucionales.
- El equipo solo debe utilizarse para los fines descritos en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- El equipo solo debe utilizarse en interiores, lejos de la humedad y el polvo. No lo coloque en un garaje, un edificio de servicios, una terraza cubierta o cerca del agua.
- El producto está diseñado para su uso en condiciones limpias y secas. Evite guardarlo en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que esto podría provocar corrosión y otros problemas ajenos al control del fabricante.
- Los niños no deben tener acceso al equipo sin supervisión.
- Los padres y tutores deben ser conscientes de que la tendencia natural de los niños a jugar y experimentar puede dar lugar a situaciones en las que el equipo de entrenamiento no se utilice para los fines previstos.
- Si los niños utilizan el equipo bajo supervisión, se debe tener en cuenta su desarrollo físico y mental y se les deben proporcionar las instrucciones de uso adecuadas. El equipo no es un juguete bajo ninguna circunstancia.
- Las personas con discapacidad no deben utilizar el equipo sin la presencia de una persona cualificada o un médico. El producto no está destinado a fines terapéuticos.
- Utilice siempre ropa deportiva adecuada para hacer ejercicio. Evite la ropa holgada o demasiado grande que pueda engancharse en los mecanismos. Se recomienda el uso de calzado deportivo que proteja los pies.
- No coloque objetos afilados cerca del equipo.
- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles.
- Los elementos de ajuste salientes pueden obstaculizar los movimientos del usuario.
- Antes de comenzar los ejercicios, realice ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- El equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Se recomienda que haya alguien presente durante el ejercicio para ayudar al usuario.
- Si experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas preocupantes, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte a un médico.
- Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede provocar lesiones.
- Peso máximo del usuario: 120 kg.

Advertencia

Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años y aquellas con problemas de salud preexistentes. Es esencial leer atentamente las instrucciones antes de utilizar el equipo de fitness. El fabricante y sus representantes no se hacen responsables de ninguna lesión personal o daño material que resulte del uso del producto.

PASOS DE INSTALACIÓN:

Paso 1

- Inserte 2 rieles guía (18#) en los orificios del estabilizador trasero (4#) y fíjelos con 2 tornillos Allen M10×20 (63#) y 2 arandelas ϕ 10 (69#).
- Deslice 2 topos de goma (48#) a lo largo de las guías.
- Fije el bastidor inferior (1#) al estabilizador trasero (4#) tal y como se muestra en el diagrama y fíjelo con 2 tornillos M10×70 (58#), 1 soporte (29#), 2 arandelas ϕ 10 (69#) y 2 tuercas autoblocantes M10 (68#).

Paso 2

- Fije el bastidor vertical delantero (3#) al bastidor inferior (1#). Alinee los orificios con precisión y fíjelo con 2 pernos M10×70 (58#), 1 soporte (37#), 2 arandelas ϕ 10 (69#) y 2 tuercas M10 (68#).
- Fije el estabilizador izquierdo (23#) y el estabilizador derecho (24#) al bastidor inferior. Fíjelo con 2 tornillos M10×70 (58#), 2 arandelas ϕ 10 (69#) y 2 tuercas M10 (68#).
- Fije el soporte del rodillo giratorio (12#) utilizando 1 perno Allen M10×65 (59#), 2 arandelas ϕ 10 (69#) y 1 tuerca M10 (68#). Repita el montaje para el segundo soporte del rodillo giratorio.

Paso 3

- Coloque 13 pesas (44#) en las guías (18#) de arriba abajo.
- Inserte la varilla selectora (13#) en el orificio central de las pesas y, a continuación, coloque el pasador de peso (45#).
- Durante el ejercicio, seleccione el peso adecuado utilizando el pasador selector (51#).

Paso 4

- Coloque el marco superior (2#) sobre el marco vertical delantero (3#) y las guías (18#).
- Alinee los orificios y fíjelo con 2 tornillos Allen M10×20 (63#), 2 arandelas $\phi 10$ (69#), 2 tornillos M10×70 (58#), 1 soporte (37#), 2 arandelas $\phi 10$ (69#) y 2 tuercas M10 (68#).

Paso 5

- Fije el bastidor de presión delantero (6#) al bastidor superior (2#).
- Fije 1 eje (54#), 2 arandelas $\phi 10$ (69#) y 2 tuercas M10 (68#).

Paso 6

- Fije el soporte delantero (21#) al bastidor inferior y fíjelo con 1 perno M10×70 (58#), 1 arandela $\phi 10$ (69#) y 1 tuerca M10 (68#).
- Fije un extremo del soporte del asiento (5#) al bastidor vertical delantero y fíjelo con 2 tornillos M10×70 (58#), 1 soporte (37#), 2 arandelas $\phi 10$ (69#) y 2 tuercas M10 (68#).
- Fije el otro extremo del soporte del asiento (5#) al soporte delantero (21#) y fíjelo con 2 tornillos de cabeza hexagonal M10×20 (63#) y 2 arandelas $\phi 10$ (69#).

Paso 7

- Fije el módulo de la pata (14#) al soporte del asiento (5#) y fíjelo con 1 eje (55#), 2 arandelas $\phi 10$ (69#) y 2 tuercas M10 (68#).
- Fije un extremo del bastidor de conexión delantero (15#) al módulo de la pata (14#) y fíjelo con 1 eje (55#), 2 arandelas $\phi 10$ (69#) y 2 tuercas M10 (68#).
- Inserte el bastidor de prensa de piernas (16#) en el bastidor de conexión (15#) y seleccione la altura adecuada con el pomo de bloqueo (46#).

Paso 8

- Fije la tuerca de mariposa derecha (8#) a la base de presión delantera (6#) como se muestra en el diagrama.
- Fije 1 arandela $\phi 25 \times \phi 10,5$ (71#) y 1 tuerca M10 (68#).
- Aplique 1 mariposa de rodillo de espuma (107#).
- Inserte el mango (9#) en el orificio de la mariposa y fije 1 tornillo Allen M10×20 (63#) y 1 arandela $\phi 10$ (69#).
- Repita el montaje para la mariposa izquierda (7#).

Paso 9

- Fije el bastidor deslizante izquierdo (33#) al bastidor vertical trasero (32#).
- A continuación, fije el bastidor vertical trasero (32#) al estabilizador izquierdo (23#).
- Fije el conjunto con 2 tornillos Allen M10×20 (63#) y 2 arandelas $\phi 10$ (69#).
- Mueva el bastidor y seleccione la altura adecuada utilizando el pasador de bloqueo en forma de T (47#).
- Repita el montaje para el segundo bastidor.

Paso 10

- Deslice el bastidor móvil (17#) sobre la guía corta (19#).
- Fije la guía corta (19#) al orificio del gancho de seguridad (116#).
- A continuación, fije el gancho de seguridad (116#) al orificio vertical trasero del bastidor (32#).
- Repita el montaje para el segundo juego.

Paso 11

- Fije los bastidores superiores izquierdo y derecho (25#, 26#) al bastidor superior (2#).
- Fíjelo con 2 tornillos M10×70 (58#), 2 arandelas $\phi 10$ (69#) y 2 tuercas M10 (68#).
- Coloque los bastidores (25#, 26#) en el carril guía corto (19#) y el bastidor vertical trasero (32#), alineando los orificios.
- Coloque la barra de dominadas (28#) en los bastidores (25#, 26#) y fíjela con 4 tornillos M10×70 (58#), 4 arandelas $\phi 10$ (69#) y 4 tuercas M10 (68#).

Paso 12

- Fije el soporte grande (35#) al bastidor deslizante derecho (34#).
- Fije 1 perno Allen M12×90 (57#), 2 arandelas $\phi 12$ (67#) y 1 tuerca M12 (66#).
- Repita el montaje para el segundo soporte.

Paso 13

- Fije la barra (27#) a través del orificio del bastidor móvil (17#), el manguito (30#) y el bastidor de nuevo (17#).
- Apriete los dos pernos hexagonales M10×16 (64#).
- Fije 2 manguitos olímpicos (102#) a ambos extremos de la barra y apriete los tornillos avellanados M6×10 con una llave Allen del 4#.

Paso 14**Importante: Estudie detenidamente el diagrama.**

- Pase el cable superior de 2950 mm (86#) por el orificio del bastidor superior (2#). Coloque el rodillo (103#) debajo del cable y fíjelo con un tornillo Allen M10×45 (61#), 2 arandelas $\phi 10$ (69#) y una tuerca M10 (68#).
- Pase el cable hacia atrás y fije el segundo rodillo de la misma manera que en A.

- C. Guíe el cable alrededor del rodillo hacia la parte delantera y fije el tercer rodillo con un tornillo Allen M10×140 (56#), 2 arandelas ϕ 10 (69#) y una tuerca M10 (68#).
- D. Guíe el cable alrededor del rodillo hacia la parte trasera y fije el cuarto rodillo como en A.
- E. Pase el cable alrededor del rodillo hacia abajo y fije el quinto rodillo junto con el soporte doble flotante del rodillo (36#).
- F. Guíe el cable alrededor de la polea hacia arriba y fije la sexta polea con un tornillo Allen M10×65 (59#), 2 casquillos (72#) y una tuerca M10 (68#).
- G. Guíe el cable alrededor del rodillo hacia abajo e introduzca su extremo por el orificio superior de la varilla selectora, dando al menos 5 vueltas por seguridad.

Paso 15

Importante: Estudie detenidamente el diagrama.

- A. Fije el extremo del cable mariposa de 3020 mm (82#) al gancho.
- B. Coloque el rodillo (103#) debajo del cable y fíjelo al soporte del rodillo giratorio (12#) con un tornillo Allen M10×45 (61#), 2 arandelas ϕ 10 (69#) y una tuerca M10 (68#).
- C. Guíe el cable alrededor de la polea hacia abajo y fije otra polea junto con un soporte de polea flotante doble cruzado (11#).
- D. Guíe la línea alrededor del rodillo hacia arriba y fije el siguiente rodillo de la misma manera que en A y B.

Paso 16

- A. Fije el extremo del cable de prensa de piernas de 3980 mm (84#) al soporte y fíjelo con un tornillo Allen M10×28 (62#), 2 arandelas ϕ 10 (69#) y una tuerca M10 (68#).
- B. Coloque el primer rodillo (103#) debajo del cable y fíjelo al soporte con un tornillo Allen M10×45 (61#), 2 arandelas ϕ 10 (69#) y una tuerca M10 (68#).
- C. -J. Pase el cable por los rodillos en el orden que se muestra en el diagrama (hacia delante, hacia atrás, hacia abajo, hacia arriba), instalando los rodillos siguientes (2-8) y fijándolos con tornillos M10×45, M10×65 o soportes dobles, tal y como se indica en las instrucciones.

Paso 17

- A. Fije el extremo del cable inferior de 4020 mm (85#) al gancho.
- B. Pase el cable hacia abajo y fije el rodillo junto con el soporte doble flotante para rodillos (36#).
- C. -F. Pase el cable alrededor de los rodillos (hacia arriba y hacia abajo), instalando los rodillos sucesivamente y fijándolos con tornillos Allen M10×45 y M10×60 y manguitos (73#).

Paso 18

- Repita la instalación según los pasos 17.

Paso 19

- A. Fije el extremo del cable de ajuste de 7900 mm (83#) al bastidor deslizante izquierdo (33#).
- B. -M. Pase el cable por los rodillos tal y como se muestra en el diagrama (abajo, atrás, arriba, abajo, atrás de nuevo, etc.), instale los rodillos y fíjelos con tornillos Allen M10×45 y soportes dobles.

Paso 20

- Fije las 2 cubiertas de la columna de pesas (31#) como se muestra en el diagrama.
- Fije 4 tornillos Allen M10×20 (63#) y 4 arandelas ϕ 10 (69#).

Paso 21

- A. Coloque el cojín del asiento (40#) en el soporte del asiento (5#) y fíjelo con 4 tornillos Allen M8×18 (65#) y 4 arandelas ϕ 8 (70#).
- B. Fije el respaldo (41#) al bastidor vertical delantero (3#), asegurándolo de la misma manera que en el punto A.
- C. Instale las almohadillas para los hombros tal y como se muestra en el diagrama.

Paso 22

- Fije la barra de ejercicios para los músculos de la espalda (barra lat, 22#) al extremo del cable superior utilizando 2 ganchos de calabaza (7#, 49#) y una cadena de 15 eslabones (52#).

Paso 23

- A. Fije 2 correas simples (42#) a ambos extremos del cable inferior utilizando 4 ganchos para calabazas (7#, 49#) y 2 cadenas con 15 eslabones (52#).
- B. Fije el mango (38#), la cuerda para tríceps (104#), el mango en forma de V (20#) y la correa para tobillo (113#) al gancho utilizando ganchos para calabazas separados (7#, 49#).
- C. Apriete todos los pernos y tuercas.

Área de ejercicio

- El espacio libre alrededor del dispositivo debe ser al menos **0,6 m mayor** que el área de entrenamiento.
- Se trata de una zona de seguridad que le permite bajarse del dispositivo de forma segura en caso de emergencia.
- Si se colocan dos dispositivos uno al lado del otro, se puede compartir el espacio libre.
- Durante el ejercicio, puede haber un máximo de **dos personas** en la zona de entrenamiento.

Información sobre los ejercicios

Antes de comenzar

- Adapte el programa de entrenamiento a su condición física.
- Si ha estado inactivo durante varios años o tiene sobrepeso, comience lentamente y aumente gradualmente la duración de sus sesiones de ejercicio; se recomienda aumentar unos minutos por entrenamiento.
- Al principio, es posible que solo pueda hacer ejercicio durante unos minutos en su zona objetivo, pero su capacidad aeróbica mejorará en un plazo de 6 a 8 semanas.
- No se desanime si tarda más tiempo: haga ejercicio a su propio ritmo.

Principios clave:

- Consulte a su médico sobre su programa de entrenamiento y su dieta.
- Empiece a hacer ejercicio poco a poco y fíjese objetivos realistas.
- Compruebe tu frecuencia cardíaca con regularidad y establece un valor objetivo basado en tu edad y tu estado físico.
- Instale el equipo en una superficie plana y nivelada, asegurándose de que haya suficiente espacio para entrenar.

Intensidad del ejercicio

- Para obtener los mejores resultados, haga ejercicio con la intensidad adecuada controlando su frecuencia cardíaca.
- Para un entrenamiento aeróbico eficaz, su frecuencia cardíaca debe estar entre el 65 % y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima, lo que se denomina zona objetivo.
- Durante los primeros meses, mantenga su frecuencia cardíaca en el extremo inferior de la zona y, a continuación, aumentela gradualmente hasta el valor medio.
- Medición de la frecuencia cardíaca: deje de hacer ejercicio, coloque dos dedos en la muñeca, cuente los latidos durante 6 segundos y multiplique el resultado por 10.
 - Ejemplo: 14 latidos $\times$ 10 = 140 latidos/min.
- Ajuste la intensidad de su ejercicio para mantener su frecuencia cardíaca dentro del rango requerido.

Ejercicio aeróbico

- Mejora la eficiencia de tus pulmones y tu corazón, los músculos más importantes de tu cuerpo.
- Cualquier actividad que involucre grandes grupos musculares (brazos, piernas, glúteos) es beneficiosa.

Entrenamiento de fuerza

- Ayuda a reducir la grasa corporal y es una parte esencial de cualquier programa de ejercicios.
- Ayuda a fortalecer, desarrollar y moldear los músculos.
- Si estás haciendo ejercicio por encima de tu zona objetivo, haz menos repeticiones.



Grupos musculares desarrollados durante el ejercicio

Denominación	Nombre	Latín/Inglés nombre	Denominación	Nombre	Latín/Inglés nombre
A	Músculo trapecio	Trapezius	I	Músculo tibial anterior	Tibialis Anterior
B	Músculo deltoides anterior	Anterior Deltoid	J	Músculo trapecio	Trapezius
C	Músculo pectoral mayor	Pectoralis Major	K	Músculo deltoides posterior	Posterior Deltoid
D	Serrato anterior	Serratus Anterior	L	Tríceps	Triceps
E	Bíceps	Biceps	M	Músculo dorsal ancho	Latissimus Dorsi
F	Músculos abdominales	Abdominal	N	Músculos glúteos	Gluteals
G	Músculo sartorio	Sartorius	O	Músculo bíceps femoral	Hamstrings
H	Músculo cuádriceps femoral	Quadriceps	P	Músculo gastrocnemio	Gastrocnemius

Calentamiento y enfriamiento

Cada entrenamiento debe constar de tres fases:

1. Calentamiento: 5-10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros.
2. Ejercicio en la zona objetivo: 20-30 minutos de entrenamiento con tu frecuencia cardíaca en la zona objetivo.
 - a. No exceda los 20 minutos durante las primeras semanas.
3. Enfriamiento: 5-10 minutos de estiramientos para aumentar la flexibilidad muscular y reducir el dolor post-ejercicio.

Frecuencia del ejercicio

- Para mantener o mejorar su forma física, haga ejercicio 3 veces por semana, con al menos un día de descanso.
- Después de unos meses, puedes aumentar la frecuencia a 5 entrenamientos por semana.
- La clave del éxito es la regularidad y disfrutar del ejercicio.

Ejercicios de estiramiento Tocar los

dedos de los pies

- Ponte de pie con las rodillas rectas, los pies separados a la anchura de los hombros y inclínate lentamente hacia delante desde las caderas.
- Relaja la espalda y los hombros, y estira el cuerpo lo máximo posible hacia los dedos de los pies.
- Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repita 3 veces.
- Estiramientos: isquiotibiales, rodillas, espalda.



Estiramiento de los isquiotibiales

- Siéntese con una pierna estirada y apoye el pie de la otra pierna en la parte interna del muslo.
- Inclínate hacia los dedos del pie de la pierna estirada.
- Mantén la posición durante 15 segundos y relaja. Repite 3 veces con cada pierna.
- Estiramientos: isquiotibiales, zona lumbar, ingle.



Estiramiento de pantorrillas/Aquiles

- Póngase en posición de zancada y apoye las manos en la pared.
- Mantenga la pierna trasera recta y el pie apoyado en el suelo.
- Doble la pierna delantera e inclínate hacia la pared.
- Mantenga la posición durante 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna.
- Estiramientos: pantorrillas, tendones de Aquiles, tobillos.



Estiramiento de los cuádriceps del muslo

- Apoye una mano contra la pared y agarre el pie por el tobillo con la otra mano.
- Mantenga la rodilla apuntando hacia abajo y el talón hacia la nalga.
- Mantenga la posición durante 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna.
- Estiramientos: cuádriceps, caderas.



Estiramiento de la parte interna de los muslos

- Siéntese con los pies juntos, las plantas de los pies tocándose y las rodillas apuntando hacia afuera.
- Tire de los pies hacia la ingle, presionando las rodillas hacia abajo.
- Mantén la posición durante 15 segundos y relaja. Repite 3 veces.
- Estiramientos: músculos del muslo y la cadera.



Uso del dispositivo

Normas importantes durante el ejercicio:

- Al realizar los ejercicios, **exhale durante el esfuerzo/levantamiento e inhale al volver** a la posición inicial, de forma lenta y controlada.
- Lea todas las etiquetas de advertencia e información antes de utilizar el equipo.
- Antes de comenzar, compruebe que el equipo no tenga piezas sueltas, desgastadas o dañadas. En caso de duda, no utilice el equipo hasta que se hayan sustituido las piezas.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios, se recomienda someterse a un examen médico completo y obtener la aprobación de su médico.
- Después de completar su entrenamiento, asegure la columna de pesas utilizando el pasador selector en el orificio de bloqueo.
- Se recomienda hacer ejercicio con un compañero que pueda ayudar en caso necesario, si las pesas resultan demasiado pesadas.
- Calienta siempre los músculos antes de entrenar: prepara tu cuerpo con unos minutos de estiramientos ligeros (sin movimientos bruscos) y ejercicios calisténicos sencillos.

Mantenimiento y cuidado

1. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener mediante **revisiones periódicas** para detectar daños y desgaste (por ejemplo, cuerdas, rodillos, puntos de fijación).
2. Lubrique periódicamente las piezas móviles con aceite ligero para evitar un desgaste prematuro.
3. Compruebe y apriete todos los componentes antes de cada uso del equipo. Sustituya inmediatamente las piezas dañadas.



Ei	Nimi	Parameetrid	Kogus	Ei	Nimi	Parameetrid	Kogus
1	Alamraam	–	1	61	Kuusnurkne kruvi	M10×45	34
2	Ülemine raam	–	1	62	Kuusnurkne kruvi	M10×28	4
3	Esimene vertikaalne raam	–	1	63	Kuusnurkne kruvi	M10×20	16
4	Tagumine stabilisaator	–	1	64	Kuusnurkne kruvi	M10×16	2
5	Istme kinnitusklamber	–	1	65	Kuusnurkne kruvi	M8×18	8
6	Eesmine survestusalus	–	1	66	Korkmutter	M12	2
7	Vasakpoolne tiivikmutter	–	1	67	Alusplaat	φ12	4
8	Parempoolne tiivikmutter	–	1	68	Kosmosepätkel	M10	71
9	Käepide	–	2	69	Alusplaat	φ10	121
10	Kaldkinnitus kahekordse rulli jaoks	–	1	70	Alusplaat	φ8	8
11	Ristkinnitus kahekordse ujuvrulliga	–	1	71	Suur alusplaat	–	2
12	Pöörlev rullikukinnitus	–	2	72	Puks	L=15	6
13	Valikvarras	–	1	73	Puks	L=13	4
14	Jalalaiendaja	–	1	74	Kuusnurkne sisekruvi	M8×9	4
15	Eesmine ühendusraam	–	1	75	Ristkruvi	M6×16	2
16	Jalgade surumine	–	1	76	Ristkruvi	ST4,8×15	4
17	Liikuv raam	–	2	77	Ristkruvi	M4×6	8
18	Juhikvarras	–	2	78	L-kujuline tapp	–	2
19	Lühike juhtvarras	–	2	79	Puks	φ25×φ12×10	4
20	V-kujuline käepide	–	1	80	Puks	φ25×φ16×10	4
21	Istme kinnitus	–	1	81	Puks	φ25×φ16×28	4
22	Selja treeningvarras (Lat bar)	–	1	82	Butterfly kaabel	3020 mm	1
23	Vasak stabilisaator	–	1	83	Reguleeritav kaabel	7900 mm	1
24	Parem stabilisaator	–	1	84	Jalapressi kaabel	–	1
25	Vasak ülemine raam	–	1	85	Alamjoon	–	1
26	Parem ülemine raam	–	1	86	Ülemine joon	2950 mm	1
27	Kang	–	1	87	Lõppkate	φ25×1,5	12
28	Tõmbevarras	–	1	88	Lõppkate	φ25×2	2
29	U-kujuline kinnitusklamber	–	1	89	Lõppkate	20×40×1,5	2
30	Õõnes toru	–	1	90	Lõppkork	φ25×2	1
31	Kaalukomplekti kate	–	2	91	Lõppkate	φ32×2,0	4
32	Tagumine vertikaalne raam	–	2	92	Lõppkate	□50×2,0	4
33	Vasak liugraam	–	1	93	Lõppkate	□45×1,5	4
34	Parempoolne liugraam	–	1	94	Lõppkate	□45×2,0	2
35	Suur kinnitusklamber	–	2	95	Lõppkate	□50×1,5	6
36	Kahekordne ujuvrullikronstein	–	3	96	Lõppkate	φ45×2,0	2
37	Kinnitusklamber	–	3	97	Lõppkate	φ25×2,5	2
38	Käepide	–	1	98	Jalg □50	–	4
39	Käepide	–	1	99	Puks □50×□45	–	1
40	Istmepadi	–	1	100	Puks □60×2,0×□45×60	–	4
41	Seljatoe padi	–	1	101	Puks	φ38×φ27×26	10
42	Ühe rihma	–	2	102	Olümpia hülss	φ50×φ26,5×300	2
43	Kõhu vöö	–	1	103	Rull	φ97	38
44	Kaalplaat	–	13	104	Tricepsi köis	–	1
45	Kaalutapp	–	1	105	Väike kummist puhver	–	1
46	Lukustusnupp	φ53×M18×φ10	1	106	Kummist puhver	48×48×5×φ10,5	1
47	T-kujuline lukustusnupp	M18×1,5×φ12	2	107	Liblikakujuline vahtrull	–	2
48	Kummist pidur	6	6	108	Käepide	φ24×φ34×430	2
49	Kõrvitsakinnitus nr 7	–	9	109	Käepide	φ24×φ34×240	2
50	Vedruhülss	–	2	110	Käepide	φ24×φ34×130	6
51	Valikupinn	–	1	111	Käepide	φ27,5×φ33×600	2
52	15-lüli kett	–	3	112	Käepide	φ8×70	2
53	Plastist hülss	–	4	113	Pöördepaal	–	1
54	Pöörlev völli	φ16×158×M10	1	114	Laager	–	4
55	Pöörlev völli	φ16×64×M10	2	115	Lõppkate	φ40	4
56	Kuuskantvõti	M10×140	1	116	Ohutuskinnitus	–	2
57	Kuusnurkne kruvi	M12×90	1	—	Allen-võti nr 4	–	1
58	Ruuvikruvi	M10×70	17	—	Allen-võti nr 5	–	1
59	Kuusnurkne kruvi	M10×65	5	—	Kuuskantvõti nr 6	–	1
60	kuuskantvõti	M10×60	2	—	Allen-võti nr 8	–	1

Ohutusala teave

Oluline – lugege enne paigaldamist või kasutamist hoolikalt läbi

- Toode tuleb paigaldada stabiilsele ja tasasele pinnale.
- Paigaldamine peab toimuma võimalikult lähedal lõplikule asukohale (samasse ruumi).
- Enne alustamist veenduge, et teil on piisavalt ruumi kõigi osade paigutamiseks.
- Lapsed ja lemmikloomad peavad olema treeningualast eemal – väikesed osad võivad neelamisel tekitada lämbumisohtu.
- Kõrvaldage pakend hoolikalt ja vastutustundlikult.
- Kontrollige, et teil on olemas kõik osade loetelus loetletud komponendid ja tööriistad. Mõned komponendid võivad olla paigaldamise hõlbustamiseks eelnevalt kokku pandud.
- Paigaldamine on kõige parem teha kahe või enama inimese abil.

Kasutamine

- Omanik on kohustatud tagama, et kõik kasutajad oleksid toote ohutu kasutamise osas nõuetekohaselt juhendatud.
- Toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seda ei tohi kasutada äri-, üüritud või institutsionaalsetes ruumides.
- Seadet tohib kasutada ainult käesolevas kasutusjuhendis kirjeldatud eesmärkidel. Ärge kasutage tootja poolt soovitatud lisaseadmeid.
- Seadet tohib kasutada ainult siseruumides, eemal niiskusest ja tolmust. Ärge paigutage seda garaaži, abihoonesse, katusega terrassile ega vee lähedusse.
- Toode on mõeldud kasutamiseks puhtas ja kuivas keskkonnas. Vältige selle hoidmist liiga külmas või niiskes kohas, kuna see võib põhjustada korrosiooni ja muid probleeme, mis on tootja kontrolli alt väljas.
- Lapsed ei tohi seadmele juurde pääseda ilma järelevalveta.
- Vanemad ja eestkostjad peaksid olema teadlikud, et laste loomulik kalduvus mängida ja katsetada võib viia olukordadeni, kus treeningseadmeid kasutatakse mitte ettenähtud viisil.
- Kui lapsed kasutavad seadmeid järelevalve all, tuleb arvesse võtta nende füüsilist ja vaimset arengut ning anda neile asjakohased kasutusjuhised. Seade ei ole mingil juhul mänguasi.
- Puudega inimesed ei tohi seadmeid kasutada ilma kvalifitseeritud isiku või arsti juuresolekuta. Toode ei ole mõeldud terapeutilistel eesmärkidel kasutamiseks.
- Kandke treeningu ajal alati sobivat spordirõivastust. Vältige laia või liiga suurt rõivastust, mis võib mehhanismidesse kinni jääda. Soovitatav on kanda jalgu kaitsvat spordijalatsit.
- Ärge asetage teravaid esemeid seadme lähedusse.
- Hoidke käed eemal kõikidest liikuvatest osadest.
- Eenduvad reguleerimiselemendid võivad takistada kasutaja liikumist.
- Enne treeningu alustamist tehke soojendus- ja venitusharjutusi.
- Seadet tohib korraga kasutada ainult üks inimene.
- Harjutuste ajal on soovitatav, et kohal oleks abistaja.
- Kui tunnete peapööritust, iiveldust, valu rinnus või muid murettekitavaid sümptomeid, lõpetage treening kohe ja pöörduge arsti poole.
- Ebaõige või liigne treening võib põhjustada vigastusi.
- Maksimaalne kasutaja kaal: 120 kg.

Hoiatus

Enne treeningprogrammi alustamist konsulteerige oma arstiga. See on eriti oluline üle 35-aastastele inimestele ja neile, kellel on terviseprobleeme. Enne treeningseadme kasutamist on oluline hoolikalt läbi lugeda kasutusjuhend.

Tootja ja tema esindajad ei vastuta toote kasutamisest tulenevate isikukahjude või varakahjude eest.

PAIGALDAMISE SAMMUD:

Samm 1

- Sisestage 2 juhikraed (18#) tagumise stabilisaatori (4#) avadesse ja kinnitage need 2 M10×20 kuuskantvõtmega kruviga (63#) ja 2 φ10 alusplaatidega (69#).
- Lükake 2 kummist pörkuri (48#) juhikute piki.
- Kinnitage alumine raam (1#) tagumise stabilisaatori (4#) külge vastavalt joonisele ja kinnitage 2 M10×70 kruviga (58#), 1 kinnitusklambriga (29#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja 2 M10 iselukustuva mutriga (68#).

Samm 2

- Kinnitage esine vertikaalne raam (3#) alumisele raamile (1#). Joondage augud täpselt ja kinnitage 2 M10×70 poltiga (58#), 1 kinnitusklambriga (37#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja 2 M10 mutriga (68#).
- Kinnitage vasak stabilisaator (23#) ja parem stabilisaator (24#) alumisele raamile. Kinnitage 2 M10×70 kruviga (58#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja 2 M10 mutriga (68#).
- Kinnitage pöörlev rullikukinnitus (12#) 1 M10×65 kuuskantpoltiga (59#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja 1 M10 mutriga (68#). Korrake sama toimingut teise pöörleva rullikukinnituse puhul.

Samm 3

- Asetage 13 raskust (44#) juhikutele (18#) ülevalt alla.
- Sisestage valikuvarda (13#) kaalude keskmisesse auku ja asetage kaalutapp (45#).
- Treeningu ajal valige sobiv kaal valikupinna (51#) abil.

Samm 4

- Asetage ülemine raam (2#) esimesele vertikaalsele raamile (3#) ja juhikutele (18#).
- Joondage augud ja kinnitage 2 M10×20 kuuskantpoltiga (63#), 2 φ10 alusplaadiga (69#), 2 M10×70 poltiga (58#), 1 kinnituskambri (37#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja 2 M10 mutriga (68#).

Samm 5

- Kinnitage esirõhuraam (6#) ülemisele raamile (2#).
- Kinnitage 1 telg (54#), 2 φ10 alusplaati (69#) ja 2 M10 mutrit (68#).

6. samm

- Kinnitage esikinnitus (21#) alumisele raamile ja kinnitage 1 M10×70 polt (58#), 1 φ10 alusplaat (69#) ja 1 M10 mutter (68#).
- Kinnitage istme kinnituse (5#) üks ots esimesele vertikaalsele raamile ja kinnitage 2 M10×70 kruviga (58#), 1 kinnitusega (37#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja 2 M10 mutriga (68#).
- Kinnitage istme kinnituse teine ots (5#) esikinnitusele (21#) ja kinnitage 2 M10×20 kuuskantpeaga kruviga (63#) ja 2 φ10 alusplaadiga (69#).

Samm 7

- Kinnitage jalamoodul (14#) istme kinnitusele (5#) ja kinnitage 1 teljega (55#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja 2 M10 mutriga (68#).
- Kinnitage esiosa ühendusraami (15#) üks ots jalamoodulile (14#) ja kinnitage 1 teljega (55#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja 2 M10 mutriga (68#).
- Sisestage jalgade surveram (16#) ühendusraami (15#) ja valige sobiv kõrgus lukustusnupp (46#) kasutades.

Samm 8

- Kinnitage parem tiivikmutter (8#) esipressi alusele (6#) vastavalt joonisele.
- Kinnitage 1 φ25×φ10,5 alusplaat (71#) ja 1 M10 mutter (68#).
- Paigaldage 1 vahtrull-liblik (107#).
- Sisestage käepide (9#) liblika avasse ja kinnitage 1 M10×20 kuuskantvõti (63#) ja 1 φ10 alusplaat (69#).
- Korrake kokkupanekut vasaku liblika puhul (7#).

Samm 9

- Kinnitage vasak liugraam (33#) tagumise vertikaalraami (32#) külge.
- Seejärel kinnitage tagumine vertikaalne raam (32#) vasakule stabilisaatorile (23#).
- Kinnitage konstruktsioon 2 M10×20 kuuskantpoltiga (63#) ja 2 φ10 alusplaadiga (69#).
- Liigutage raami ja valige sobiv kõrgus T-kujulise lukustuskambri abil (47#).
- Korrake kokkupanekut teise raami puhul.

Samm 10

- Lükake liikuv raam (17#) lühikesele juhikule (19#).
- Kinnitage lühike juhik (19#) turvakonksu auku (116#).
- Seejärel kinnitage turvakonks (116#) tagumise vertikaalse raami avasse (32#).
- Korrake kokkupanekut teise komplekti puhul.

Samm 11

- Kinnitage vasak ja parem ülemine raam (25#, 26#) ülemisele raamile (2#).
- Kinnitage 2 M10×70 kruviga (58#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja 2 M10 mutriga (68#).
- Asetage raamid (25#, 26#) lühikesele juhikule (19#) ja tagumise vertikaalraami (32#) peale, joondades augud.
- Asetage tõmbevarras (28#) raamidele (25#, 26#) ja kinnitage see 4 M10×70 kruviga (58#), 4 φ10 alusplaadiga (69#) ja 4 M10 mutriga (68#).

Samm 12

- Kinnitage suur kinnituskamber (35#) paremale liugraamile (34#).
- Kinnitage 1 M12×90 kuuskantpolt (57#), 2 φ12 alusplaati (67#) ja 1 M12 mutter (66#).
- Korrake kokkupanekut teise kinnituse puhul.

Samm 13

- Kinnitage kang (27#) liikuva raami (17#) augu, hülsi (30#) ja raami (17#) kaudu.
- Pingutage 2 M10×16 kuuskantpolti (64#).
- Kinnitage 2 olümpiavõlli (102#) barbell'i mõlemale otsale ja pingutage M6×10 peaotsaga kruvid 4# kuuskantvõtmega.

Samm 14**Oluline: uurige hoolikalt skeemi.**

- Viige 2950 mm (86#) pikkune ülemine tross läbi ülemise raami (2#) augu. Asetage rull (103#) trossi alla ja kinnitage see M10×45 kuuskantvõtmega (61#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja M10 mutriga (68#).
- Juhige kaabel tagasi ja kinnitage teine rull samamoodi nagu punktis A.

- C. Juhige kaabel rulli ümber ettepoole ja kinnitage kolmas rull M10×140 kuuskantvõtmega (56#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja M10 mutriga (68#).
- D. Juhige kaabel rulli ümber taha ja kinnitage neljas rull nagu punktis A.
- E. Juhige kaabel rulli ümber allapoole ja kinnitage viies rull koos kahekordse ujuvrulli kinnitusega (36#).
- F. Juhige kaabel ümber rihmaratta ülespoole ja kinnitage kuues rihmaratas M10×65 kuuskantvõtmega (59#), 2 puksiga (72#) ja M10 mutriga (68#).
- G. Juhige kaabel rulli ümber allapoole ja puurige selle ots valikuvarda ülemisse auku, tehes ohutuse tagamiseks vähemalt 5 pööret.

Samm 15

Oluline: uurige hoolikalt skeemi.

- A. Kinnitage 3020 mm pikkuse liblikakaabli (82#) ots konsule.
- B. Asetage rull (103#) kaabli alla ja kinnitage see pöörlevale rullikinnitusele (12#) M10×45 kuuskantvõtmega (61#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja M10 mutriga (68#).
- C. Juhige kaabel rulliku ümber allapoole ja kinnitage teine rullik koos ristise kahepoolse ujuki kinnitusega (11#).
- D. Juhige tross ümber rulliku ülespoole ja kinnitage järgmine rullik samamoodi nagu punktides A ja B.

Samm 16

- A. Kinnitage 3980 mm (84#) jalgade surumise kaabli ots kinnitusele ja kinnitage see M10×28 kuuskantvõtmega (62#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja M10 mutriga (68#).
- B. Asetage esimene rull (103#) kaabli alla ja kinnitage see kinnitusklambrile M10×45 kuuskantvõtmega (61#), 2 φ10 alusplaadiga (69#) ja M10 mutriga (68#).
- C. -J. Juhige kaabel rullide ümber järjekorras, nagu on näidatud joonisel (ettepoole, tahapoole, alla, üles), paigaldades järgmised rullid (2–8) ja kinnitades need M10×45, M10×65 kruvidega või topeltkinnitustega, nagu on näidatud juhendis.

Samm 17

- A. Kinnitage alumise 4020 mm (85#) kaabli ots konsule.
- B. Juhige kaabel allapoole ja kinnitage rull koos kahekordse ujuvrullikinnitusega (36#).
- C. -F. Juhige kaabel rullide ümber (üles, alla), paigaldades järjestikused rullid ja kinnitades need M10×45 ja M10×60 kuuskantvõtmega ja hülsidga (73#).

Samm 18

- Korrata paigaldamist vastavalt sammudele 17.

Samm

- A. Kinnitage 7900 mm reguleerimiskaabli (83#) ots vasakule liugraamile (33#).
- B. -M. Juhige kaabel rullide ümber vastavalt joonisele (alla, tagasi, üles, alla, jälle tagasi jne), paigaldades rullid ja kinnitades need M10×45 kuuskantvõtmega ja topeltkinnitustega.

Samm 20

- Kinnitage 2 kaalukomplekti katet (31#) vastavalt joonisele.
- Kinnitage 4 M10×20 kuuskantvintsi (63#) ja 4 φ10 alusplaati (69#).

Samm

- A. Asetage istmepadi (40#) istme kinnitusele (5#) ja kinnitage see 4 M8×18 kuuskantvõtmega (65#) ja 4 φ8 alusplaadiga (70#).
- B. Kinnitage seljatugi (41#) esimesele vertikaalsele raamile (3#), kinnitades selle samamoodi nagu punktis A.
- C. Paigaldage õlapadjad vastavalt joonisele.

Samm 22

- Kinnitage seljalihaste treeningvarras (lat bar, 22#) ülemise trossi otsa, kasutades 2 kõrvitsakangi (7#, 49#) ja 15-lülige ahelat (52#).

Samm 23

- A. Kinnitage 2 ühekordset rihma (42#) alumise trossi mõlemale otsale, kasutades 4 kõrvitsakangi (7#, 49#) ja 2 ahelat 15 lülige (52#).
- B. Kinnitage käepide (38#), triceps-kõis (104#), V-kujuline käepide (20#) ja pahkluu rihm (113#) konsule eraldi kõrvitsakonnade (7#, 49#) abil.
- C. Pingutage kõik poldid ja mutrid.

Harjutusalas

- Seadme ümber peab olema vaba ruumi vähemalt **0,6 m rohkem** kui treeninguala.
- See on ohutsoon, mis võimaldab teil hädaolukorras seadmest ohutult maha tulla.
- Kui kaks seadet on üksteise kõrval, võib vaba ruumi jagada.
- Treeningu ajal võib treeningualal viibida maksimaalselt **kaks inimest**.

Teave harjutuste kohta Enne

alustamist

- Kohandage treeningprogramm oma füüsilise seisundiga.
- Kui olete mitu aastat olnud füüsiliselt passiivne või olete ülekaaluline, alustage aeglaselt ja suurendage treeningute kestust järk-järgult – soovitatav on suurendada treeningu kestust paar minutit korraga.
- Alguses võite treenida oma sihtvõõndis vaid paar minutit, kuid 6–8 nädala jooksul paraneb teie aeroobne vorm.
- Ärge heitke meelt, kui see võtab kauem aega – treenige oma tempos.

Põhiprintsiibid:

- Konsulteerige oma treeningprogrammi ja toitumise osas oma arstiga.
- Alusta treeningut aeglaselt ja sea endale realistlikud eesmärgid.
- Kontrollige regulaarselt oma südame löögisagedust ja seadke eesmärk vastavalt oma vanusele ja füüsilisele vormile.
- Paigaldage seadmed tasasele pinnale, tagades piisava treeninguruumi.

Treeningu intensiivsus

- Parimate tulemuste saavutamiseks treenige õige intensiivsusega, jälgides oma südame löögisagedust.
- Tõhusa aeroobse treeningu jaoks peaks teie südame löögisagedus olema 65–85% teie maksimaalsest südame löögisagedusest – seda nimetatakse sihtvõõndiks.
- Esimestel kuudel hoidke oma südame löögisagedust tsooni alumises osas, seejärel suurendage seda järk-järgult keskmise väärtuseni.
- Südame löögisageduse mõõtmine: lõpetage treening, asetage kaks sõrme randmele, loendage 6 sekundi jooksul lööke ja korrutage tulemus 10-ga.
 - Näide: 14 lööki × 10 = 140 lööki/min.
- Kohandage treeningu intensiivsust, et hoida südame löögisagedus nõutavas vahemikus.

Aeroobne treening

- Parandage oma kopsude ja südame – keha kõige olulisemate lihaste – töövõimet.
- Kõik tegevused, mis hõlmavad suuri lihaserühmi (käed, jalad, tuharad), on kasulikud.

Jõutreening

- Aitab vähendada keha rasva ja on oluline osa igast treeningprogrammist.
- See aitab lihaseid tugevdada, arendada ja vormida.
- Kui treenite oma sihtvõõndist kõrgemal, tehke vähem kordusi.



Treeningu käigus arenenud lihasrühmad

Nimetus	Nimi	Ladina nimi	Määratlus	Nimi	ladina nimi
A	Trapezius lihas	Trapezius	I	Eesmine säärelihas	Tibialis Anterior
B	Eesmine deltalihas	Anterior Deltoid	J	Trapeziuslihas	Trapezius
C	Suur rinnalihas	Pectoralis Major	K	Tagumine deltalihas	Posterior Deltoid
D	Eesmine serratus	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Laiaseljalihas	Latissimus Dorsi
F	Kõhulihased	Abdominal	N	Tuharalihas	Gluteals
G	Sartoriuslihas	Sartorius	O	Reielihas	Hamstrings
H	Nelipealihas	Quadriceps	P	Kõõluslihas	Gastrocnemius

Soojendus ja lõõgastus

Iga treening peaks koosnema kolmest etapist:

- Soojendus – 5–10 minutit venitamist ja kergeid harjutusi.
- Sihtvõõndi treening – 20–30 minutit treeningut, mille jooksul südame löögisagedus on sihtvõõndis.
 - Esimestel nädalatel ei tohi treening kesta üle 20 minuti.
- Järeltreening – 5–10 minutit venitamist, et suurendada lihaste paindlikkust ja vähendada treeningujärgset lihasvalu.

Treeningute sagedus

- Füüsilise vormi säilitamiseks või parandamiseks treeni 3 korda nädalas, võttes vähemalt ühe puhkepäeva.
- Mõne kuu pärast võite treeningute sagedust suurendada viie treeninguni nädalas.
- Edu võtmeks on regulaarne treenimine ja treeningust rõõmu tundmine.

Venitusharjutused Varvaste

puudutamine

- Seiske sirgete põlvedega, jalad õlgade laiuselt lahku, ja kummarduge aeglaselt puusadest ettepoole.
- Lõdvestage selg ja õlad, ulatudes võimalikult kaugele varbaid puudutama.
- Hoidke seda asendit 15 sekundit, lõdvestuge. Korrake 3 korda.
- Venitab: reielihaseid, põlvi, selga.



Reielihaste venitamine

- Istuge ühe jalaga sirgelt, toetage teise jala talla sisemine pool reie siseküljele.
- Kalluta end sirge jala varvaste poole.
- Hoia seda asendit 15 sekundit, lõdvestu. Korda 3 korda mõlema jalaga.
- Venitab: reielihaseid, alaselga, kubemepiirkonda.



Põlve/Achilleuse kõõluse venitamine

- Seiske väljasirutuse asendis, asetage käed seinale.
- Hoidke tagumine jalg sirge ja jalalaba maas.
- Kõverda eesmist jalga ja kalluta end seina poole.
- Hoia 15 sekundit, seejärel lõdvestu. Korda 3 korda mõlema jalaga.
- Venitab: sääri, Achilleuse kõõluseid, pahkluid.



Reie nelipealihaste venitamine

- Asetage üks käsi vastu seina ja haarake teise käega oma jala pahklust.
- Põlve hoidke sirgelt allapoole suunatud ja kand suunatud tuharale.
- Hoia seda asendit 15 sekundit, seejärel lõdvestu. Korda 3 korda mõlema jalaga.
- Venitab: nelipealihaseid, puusi.



Reie sisekülje venitamine

- Istuge jalad koos, taldad kokku puutuvad, põlved väljapoole suunatud.
- Tõmba jalad kubeme poole, surudes põlved alla.
- Hoia seda asendit 15 sekundit, lõdvestu. Korda 3 korda.
- Venitab: reie- ja puusalihasid.



Seadme kasutamine

Olulised reeglid harjutuste tegemisel:

- Harjutuste tegemisel **hingake välja pingutuse/tõstmise ajal** ja **hingake sisse** algasendisse **naasmisel** – aeglaselt ja kontrollitult.
- Enne seadme kasutamist lugege kõik hoiatus- ja teabekleebised.
- Enne alustamist kontrollige seadmeid, et neil ei oleks lahtiseid, kulunud või kahjustatud osi. Kahtluse korral ärge kasutage seadet enne, kui osad on välja vahetatud.
- Enne treeningprogrammi alustamist on soovitatav läbida täielik tervisekontroll ja saada arsti nõusolek.
- Pärast treeningu lõpetamist kinnitage raskuste kogu lukustusaugus oleva valikupinniga.
- Soovitatav on treenida koos partneriga, kes saab vajadusel aidata, kui kaalud osutuvad liiga raskeks.
- Soojendage enne treeningut alati lihaseid – valmistage keha ette mõne minuti kerge venitamisega (ilma järskude liigutusteta) ja lihtsate võimlemisharjutustega.

Hooldus ja hooldus

1. Seadme ohutustaset saab säilitada ainult **regulaarsete** kahjustuste ja kulumise **kontrollidega** (nt kõied, rullid, kinnituspunktid).
2. Määrige liikuvad osad perioodiliselt kerge õliga, et vältida enneaegset kulumist.
3. Kontrollige ja pingutage kõik komponendid enne seadme iga kasutamist. Asendage kahjustatud osad viivitamatult.



Non	Nom	Paramètres	Quantité	Non	Nom	Paramètres	Quantité
1	Cadre inférieur	—	1	61	Vis Allen	M10×45	34
2	Cadre supérieur	—	1	62	Vis Allen	M10×28	4
3	Cadre vertical avant	—	1	63	Vis Allen	M10×20	16
4	Stabilisateur arrière	—	1	64	Vis Allen	M10×16	2
5	Support de siège	—	1	65	Vis Allen	M8×18	8
6	Base de pression avant	—	1	66	Écrou borgne	M12	2
7	Écrou à oreilles gauche	—	1	67	Rondelle	φ12	4
8	Écrou à oreilles droit	—	1	68	Casse-tête aérospatial	M10	71
9	Poignée	—	2	69	Rondelle	φ10	121
10	Support angulaire pour double rouleau	—	1	70	Rondelle	φ8	8
11	Support en croix pour double rouleau flottant	—	1	71	Grande rondelle	—	2
12	Support de rouleau pivotant	—	2	72	Douille	L=15	6
13	Tige de sélection	—	1	73	Douille	L=13	4
14	Écarteur de jambes	—	1	74	Vis à six pans creux Allen	M8×9	4
15	Cadre de raccordement avant	—	1	75	Vis cruciforme	M6×16	2
16	Presse à jambes	—	1	76	Vis croisée	ST4,8×15	4
17	Cadre mobile	—	2	77	Vis cruciforme	M4×6	8
18	Tige de guidage	—	2	78	Goupille en L	—	2
19	Tige de guidage courte	—	2	79	Douille	φ25×φ12×10	4
20	Poignée en forme de V	—	1	80	Douille	φ25×φ16×10	4
21	Support de siège	—	1	81	Douille	φ25×φ16×28	4
22	Barre d'exercice pour le dos (barre Lat)	—	1	82	Câble papillon	3020 mm	1
23	Stabilisateur gauche	—	1	83	Câble réglable	7900 mm	1
24	Stabilisateur droit	—	1	84	Câble pour presse à cuisses	—	1
25	Cadre supérieur gauche	—	1	85	Ligne inférieure	—	1
26	Cadre supérieur droit	—	1	86	Ligne supérieure	2950 mm	1
27	Barre	—	1	87	Embout	φ25×1,5	12
28	Barre de traction	—	1	88	Embout	φ25×2	2
29	Support en U	—	1	89	Embout	20 × 40 × 1,5	2
30	Tuyau creux	—	1	90	Embout	φ25×2	1
31	Couvercle de pile de poids	—	2	91	Embout	φ32×2,0	4
32	Cadre vertical arrière	—	2	92	Embout	□50×2,0	4
33	Cadre coulissant gauche	—	1	93	Embout	□45×1,5	4
34	Cadre coulissant droit	—	1	94	Embout	□45×2,0	2
35	Grand support	—	2	95	Embout	□50×1,5	6
36	Support à double rouleau flottant	—	3	96	Embout	φ45×2,0	2
37	Support	—	3	97	Embout	φ25×2,5	2
38	Poignée	—	1	98	Pied □50	—	4
39	Poignée	—	1	99	Douille □50×□45	—	1
40	Coussin de siège	—	1	100	Douille □60×2,0×□45×60	—	4
41	Coussin de dossier	—	1	101	Douille	φ38×φ27×26	10
42	Courroie simple	—	2	102	Manchon olympique	φ50×φ26,5×300	2
43	Ceinture abdominale	—	1	103	Rouleau	φ97	38
44	Disque de poids	—	13	104	Corde à triceps	—	1
45	Goupille de poids	—	1	105	Petit tampon en caoutchouc	—	1
46	Bouton de verrouillage	φ53×M18×φ10	1	106	Butée en caoutchouc	48×48×5×φ10,5	1
47	Bouton de verrouillage en forme de T	M18 × 1,5 × φ12	2	107	Rouleau en mousse papillon	—	2
48	Butée en caoutchouc	6	6	108	Poignée	φ24×φ34×430	2
49	Crochet pour gourde n° 7	—	9	109	Poignée	φ24×φ34×240	2
50	Douille à ressort	—	2	110	Poignée	φ24×φ34×130	6
51	Goupille de sélection	—	1	111	Poignée	φ27,5 × φ33 × 600	2
52	Chaîne à 15 maillons	—	3	112	Poignée	φ8×70	2
53	Manchon en plastique	—	4	113	Sangle à la cheville	—	1
54	Arbre rotatif	φ16×158×M10	1	114	Roulement	—	4
55	Arbre rotatif	φ16×64×M10	2	115	Capuchon d'extrémité	φ40	4
56	Vis Allen	M10×140	1	116	Crochet de sécurité	—	2
57	Vis Allen	M12×90	1	—	Clé Allen n° 4	—	1
58	Vis à tête carrée	M10×70	17	—	Clé Allen n° 5	—	1
59	Vis Allen	M10×65	5	—	Clé Allen n° 6	—	1
60	Vis Allen	M10×60	2	—	Clé Allen n° 8	—	1

Informations de sécurité

Important – à lire attentivement avant l'installation ou l'utilisation

- Le produit doit être installé sur une surface stable et plane.
- L'installation doit être effectuée aussi près que possible de l'emplacement final (dans la même pièce).
- Avant de commencer, assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace pour disposer toutes les pièces.
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart de la zone d'exercice – les petites pièces peuvent présenter un risque d'étouffement si elles sont avalées.
- Jetez l'emballage avec soin et de manière responsable.
- Vérifiez que vous disposez de tous les composants et outils indiqués dans la liste des pièces. Certains composants peuvent être préassemblés pour faciliter l'installation.
- Il est préférable que l'assemblage soit effectué par deux personnes ou plus.

Utilisation

- Le propriétaire est tenu de veiller à ce que tous les utilisateurs soient correctement formés à l'utilisation sûre du produit.
- Le produit est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne doit pas être utilisé dans des locaux commerciaux, loués ou institutionnels.
- L'équipement ne doit être utilisé qu'aux fins décrites dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- L'équipement doit être utilisé uniquement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne le placez pas dans un garage, un bâtiment utilitaire, une terrasse couverte ou à proximité d'une source d'eau.
- Le produit est destiné à être utilisé dans des conditions propres et sèches. Évitez de le stocker dans des endroits excessivement froids ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes indépendants de la volonté du fabricant.
- Les enfants ne doivent pas avoir accès à l'équipement sans surveillance.
- Les parents et tuteurs doivent être conscients que la tendance naturelle des enfants à jouer et à expérimenter peut conduire à des situations où l'équipement d'entraînement n'est pas destiné à être utilisé.
- Si les enfants utilisent l'équipement sous surveillance, leur développement physique et mental doit être pris en compte et des instructions d'utilisation appropriées doivent leur être fournies. L'équipement n'est en aucun cas un jouet.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin. Le produit n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- Portez toujours des vêtements de sport adaptés lorsque vous faites de l'exercice. Évitez les vêtements amples ou trop grands qui pourraient se coincer dans les mécanismes. Il est recommandé de porter des chaussures de sport qui protègent les pieds.
- Ne placez pas d'objets tranchants à proximité de l'équipement.
- Gardez vos mains éloignées de toutes les pièces mobiles.
- Les éléments de réglage saillants peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.
- Avant de commencer les exercices, effectuez des exercices d'échauffement et d'étirement.
- L'équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Il est recommandé qu'une personne soit présente pour surveiller l'utilisateur pendant l'exercice.
- Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes inquiétants, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Un entraînement inapproprié ou excessif peut entraîner des blessures.
- Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.

Avertissement

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles qui souffrent de problèmes de santé. Il est essentiel de lire attentivement les instructions avant d'utiliser l'équipement de fitness. Le fabricant et ses représentants ne peuvent être tenus responsables des blessures corporelles ou des dommages matériels résultant de l'utilisation du produit.

ÉTAPES D'INSTALLATION :

Étape 1

- Insérez 2 rails de guidage (18#) dans les trous du stabilisateur arrière (4#) et fixez-les à l'aide de 2 vis Allen M10×20 (63#) et de 2 rondelles φ10 (69#).
- Faites glisser 2 butoirs en caoutchouc (48#) le long des guides.
- Fixez le cadre inférieur (1#) au stabilisateur arrière (4#) comme indiqué sur le schéma et fixez-le à l'aide de 2 vis M10×70 (58#), 1 support (29#), 2 rondelles φ10 (69#) et 2 écrous autobloquants M10 (68#).

Étape 2

- a) Fixez le cadre vertical avant (3#) au cadre inférieur (1#). Alignez précisément les trous et fixez à l'aide de 2 boulons M10×70 (58#), 1 support (37#), 2 rondelles φ10 (69#) et 2 écrous M10 (68#).
- b) Fixez le stabilisateur gauche (23#) et le stabilisateur droit (24#) au cadre inférieur. Fixez à l'aide de 2 vis M10×70 (58#), 2 rondelles φ10 (69#) et 2 écrous M10 (68#).
- c) Fixez le support de rouleau pivotant (12#) à l'aide d'un boulon Allen M10×65 (59#), de deux rondelles φ10 (69#) et d'un écrou M10 (68#). Répétez l'opération pour le deuxième support de rouleau pivotant.

Étape 3

- Placez 13 poids (44#) sur les guides (18#) de haut en bas.
- Insérez la tige de sélection (13#) dans le trou central des poids, puis placez la goupille de poids (45#).
- Pendant l'exercice, sélectionnez le poids approprié à l'aide de la goupille de sélection (51#).

Étape 4

- Placez le cadre supérieur (2#) sur le cadre vertical avant (3#) et les guides (18#).
- Alignez les trous et fixez à l'aide de 2 boulons Allen M10×20 (63#), 2 rondelles $\phi 10$ (69#), 2 boulons M10×70 (58#), 1 support (37#), 2 rondelles $\phi 10$ (69#) et 2 écrous M10 (68#).

Étape 5

- Fixez le cadre de pression avant (6#) au cadre supérieur (2#).
- Fixez 1 essieu (54#), 2 rondelles $\phi 10$ (69#) et 2 écrous M10 (68#).

Étape 6

- Fixez le support avant (21#) au châssis inférieur et serrez 1 boulon M10×70 (58#), 1 rondelle $\phi 10$ (69#) et 1 écrou M10 (68#).
- Fixez une extrémité du support de siège (5#) au cadre vertical avant et serrez avec 2 vis M10×70 (58#), 1 support (37#), 2 rondelles $\phi 10$ (69#) et 2 écrous M10 (68#).
- Fixez l'autre extrémité du support de siège (5#) au support avant (21#) et fixez-le à l'aide de 2 vis à six pans creux M10×20 (63#) et de 2 rondelles $\phi 10$ (69#).

Étape 7

- Fixez le module de pied (14#) au support de siège (5#) et fixez-le à l'aide d'un axe (55#), de deux rondelles $\phi 10$ (69#) et de deux écrous M10 (68#).
- Fixez une extrémité du cadre de raccordement avant (15#) au module de jambe (14#) et fixez-le à l'aide d'un axe (55#), de deux rondelles $\phi 10$ (69#) et de deux écrous M10 (68#).
- Insérez le cadre de presse à jambes (16#) dans le cadre de connexion (15#) et sélectionnez la hauteur appropriée à l'aide du bouton de verrouillage (46#).

Étape 8

- Fixez l'écrou à oreilles droit (8#) à la base de pression avant (6#) comme indiqué sur le schéma.
- Fixez 1 rondelle $\phi 25 \times \phi 10,5$ (71#) et 1 écrou M10 (68#).
- Appliquez 1 papillon à rouleau en mousse (107#).
- Insérez la poignée (9#) dans le trou papillon et fixez 1 vis Allen M10×20 (63#) et 1 rondelle $\phi 10$ (69#).
- Répétez l'assemblage pour le papillon gauche (7#).

Étape 9

- Fixez le cadre coulissant gauche (33#) au cadre vertical arrière (32#).
- Fixez ensuite le cadre vertical arrière (32#) au stabilisateur gauche (23#).
- Fixez l'ensemble à l'aide de 2 boulons Allen M10×20 (63#) et de 2 rondelles $\phi 10$ (69#).
- Déplacez le cadre et sélectionnez la hauteur appropriée à l'aide de la goupille de verrouillage en forme de T (47#).
- Répétez l'assemblage pour le deuxième cadre.

Étape 10

- Faites glisser le cadre mobile (17#) sur le guide court (19#).
- Fixez le guide court (19#) au trou du crochet de sécurité (116#).
- Fixez ensuite le crochet de sécurité (116#) au trou arrière vertical du cadre (32#).
- Répétez l'assemblage pour le deuxième ensemble.

Étape 11

- Fixez les cadres supérieurs gauche et droit (25#, 26#) au cadre supérieur (2#).
- Fixez-les à l'aide de 2 vis M10×70 (58#), 2 rondelles $\phi 10$ (69#) et 2 écrous M10 (68#).
- Placez les cadres (25#, 26#) sur le rail de guidage court (19#) et le cadre vertical arrière (32#), en alignant les trous.
- Placez la barre de traction (28#) sur les cadres (25#, 26#) et fixez-la à l'aide de 4 vis M10×70 (58#), 4 rondelles $\phi 10$ (69#) et 4 écrous M10 (68#).

Étape 12

- Fixez le grand support (35#) au cadre coulissant droit (34#).
- Fixez 1 boulon Allen M12×90 (57#), 2 rondelles $\phi 12$ (67#) et 1 écrou M12 (66#).
- Répétez l'assemblage pour le deuxième support.

Étape 13

- Fixez la barre (27#) à travers le trou dans le cadre mobile (17#), le manchon (30#) et à nouveau le cadre (17#).
- Serrez les 2 boulons hexagonaux M10×16 (64#).
- Fixez 2 manchons olympiques (102#) aux deux extrémités de la barre et serrez les vis à tête fraisée M6×10 à l'aide d'une clé Allen 4#.

Étape 14**Important : étudiez attentivement le schéma.**

- Faites passer le câble supérieur de 2950 mm (86#) à travers le trou dans le cadre supérieur (2#). Placez le rouleau (103#) sous le câble et fixez-le à l'aide d'une vis Allen M10×45 (61#), de 2 rondelles $\phi 10$ (69#) et d'un écrou M10 (68#).
- Faites passer le câble vers l'arrière et fixez le deuxième rouleau de la même manière qu'en A.

- C. Guide le câble autour du rouleau vers l'avant et fixe le troisième rouleau à l'aide d'une vis Allen M10×140 (56#), de 2 rondelles $\phi 10$ (69#) et d'un écrou M10 (68#).
- D. Faites passer le câble autour du rouleau vers l'arrière et fixez le quatrième rouleau comme indiqué en A.
- E. Faites passer le câble autour du rouleau vers le bas et fixez le cinquième rouleau avec le support à double rouleau flottant (36#).
- F. Guide le câble autour de la poulie vers le haut et fixe la sixième poulie à l'aide d'une vis Allen M10×65 (59#), de 2 douilles (72#) et d'un écrou M10 (68#).
- G. Guide le câble autour du rouleau vers le bas et enfiler son extrémité dans le trou supérieur de la tige de sélection, en effectuant au moins 5 tours pour plus de sécurité.

Étape 15

Important : étudiez attentivement le schéma.

- A. Fixez l'extrémité du câble papillon de 3020 mm (82#) au crochet.
- B. Placez le rouleau (103#) sous le câble et fixez-le au support de rouleau pivotant (12#) à l'aide d'une vis Allen M10×45 (61#), de 2 rondelles $\phi 10$ (69#) et d'un écrou M10 (68#).
- C. Guide le câble autour de la poulie vers le bas et fixe une autre poulie à l'aide d'un support de poulie flottante double en croix (11#).
- D. Guide la ligne autour du rouleau vers le haut et fixe le rouleau suivant de la même manière qu'en A et B.

Étape 16

- A. Fixez l'extrémité du câble de presse à cuisses de 3980 mm (84#) au support et fixez-le à l'aide d'une vis Allen M10×28 (62#), de 2 rondelles $\phi 10$ (69#) et d'un écrou M10 (68#).
- B. Placez le premier rouleau (103#) sous le câble et fixez-le au support à l'aide d'une vis Allen M10×45 (61#), de 2 rondelles $\phi 10$ (69#) et d'un écrou M10 (68#).
- C. -J. Faites passer le câble autour des rouleaux dans l'ordre indiqué sur le schéma (avant, arrière, bas, haut), en installant les rouleaux suivants (2 à 8) et en les fixant à l'aide de vis M10×45, M10×65 ou de supports doubles, comme indiqué dans les instructions.

Étape 17

- A. Fixez l'extrémité du câble inférieur de 4020 mm (85#) au crochet.
- B. Faites passer le câble vers le bas et fixez le rouleau à l'aide du support à double rouleau flottant (36#).
- C. -F. Faites passer le câble autour des rouleaux (vers le haut, vers le bas), installez les rouleaux successifs et fixez-les à l'aide de vis Allen M10×45 et M10×60 et de manchons (73#).

Étape 18

- Répétez l'installation en suivant les étapes 17.

Étape

- A. Fixez l'extrémité du câble de réglage de 7900 mm (83#) au cadre coulissant gauche (33#).
- B. -M. Acheminez le câble autour des rouleaux comme indiqué sur le schéma (vers le bas, vers l'arrière, vers le haut, vers le bas, vers l'arrière, etc.), installez les rouleaux et fixez-les à l'aide de vis Allen M10×45 et de doubles supports.

Étape 20

- Fixez 2 couvercles de pile de poids (31#) comme indiqué sur le schéma.
- Fixez 4 vis Allen M10×20 (63#) et 4 rondelles $\phi 10$ (69#).

Étape 21

- A. Placez le coussin du siège (40#) sur le support du siège (5#) et fixez-le à l'aide de 4 vis Allen M8×18 (65#) et de 4 rondelles $\phi 8$ (70#).
- B. Fixez le dossier (41#) au cadre vertical avant (3#) en le fixant de la même manière qu'au point A.
- C. Installez les coussinets d'épaule comme indiqué sur le schéma.

Étape 22

- Fixez la barre d'exercice pour les muscles du dos (barre latérale, 22#) à l'extrémité du câble supérieur à l'aide de 2 crochets à pomme (7#, 49#) et d'une chaîne à 15 maillons (52#).

Étape 23

- A. Fixez 2 sangles simples (42#) aux deux extrémités du câble inférieur à l'aide de 4 crochets à citrouille (7#, 49#) et de 2 chaînes à 15 maillons (52#).
- B. Fixez la poignée (38#), la corde à triceps (104#), la poignée en V (20#) et la sangle de cheville (113#) au crochet à l'aide de crochets à potiron séparés (7#, 49#).
- C. Serrez tous les boulons et écrous.

Zone d'entraînement

- L'espace libre autour de l'appareil doit être au moins **0,6 m plus grand** que la zone d'entraînement.
- Il s'agit d'une zone de sécurité qui vous permet de descendre de l'appareil en toute sécurité en cas d'urgence.
- Si deux appareils sont placés l'un à côté de l'autre, l'espace libre peut être partagé.
- **Deux personnes** au maximum peuvent se trouver dans la zone d'entraînement pendant l'exercice.

Informations sur les exercices

Avant de commencer

- Adaptez le programme d'entraînement à votre condition physique.
- Si vous avez été inactif pendant plusieurs années ou si vous êtes en surpoids, commencez lentement et augmentez progressivement la durée de vos séances d'exercice. Il est recommandé d'augmenter de quelques minutes par séance.
- Au début, vous ne pourrez peut-être faire que quelques minutes d'exercice dans votre zone cible, mais votre capacité aérobie s'améliorera en 6 à 8 semaines.
- Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps : faites de l'exercice à votre rythme.

Principes clés :

- Consultez votre médecin au sujet de votre programme d'entraînement et de votre régime alimentaire.
- Commencez à faire de l'exercice progressivement et fixez-vous des objectifs réalistes.
- Vérifiez régulièrement votre fréquence cardiaque et fixez-vous une valeur cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.
- Installez l'équipement sur une surface plane et horizontale, en vous assurant de disposer d'un espace d'entraînement suffisant.

Intensité de l'exercice

- Pour obtenir les meilleurs résultats, exercez-vous à la bonne intensité en surveillant votre fréquence cardiaque.
- Pour un entraînement aérobie efficace, votre fréquence cardiaque doit être comprise entre 65 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. C'est ce qu'on appelle la zone cible.
- Au cours des premiers mois, maintenez votre fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la zone, puis augmentez-la progressivement jusqu'à la valeur moyenne.
- Mesure de la fréquence cardiaque : arrêtez l'exercice, placez deux doigts sur votre poignet, comptez les battements pendant 6 secondes et multipliez le résultat par 10.
 - Exemple : 14 battements $\times$ 10 = 140 battements/min.
- Ajustez l'intensité de votre exercice pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage requise.

Exercice aérobie

- Améliorez l'efficacité de vos poumons et de votre cœur, les muscles les plus importants de votre corps.
- Toute activité sollicitant les grands groupes musculaires (bras, jambes, fessiers) est bénéfique.

Musculation

- Contribue à réduire la graisse corporelle et constitue un élément essentiel de tout programme d'exercice physique.
- Il aide à renforcer, développer et modeler les muscles.
- Si vous vous entraînez au-delà de votre zone cible, réduisez le nombre de répétitions.



Groupes musculaires développés pendant l'exercice

Désignation	Nom	Latin nom	Désignation	Nom	Latin nom
A	Muscle trapèze	Trapezius	I	Muscle tibial antérieur	Tibialis Anterior
B	Muscle deltoïde antérieur	Anterior Deltoid	J	Muscle trapèze	Trapezius
C	Grand pectoral	Pectoralis Major	K	Muscle deltoïde postérieur	Posterior Deltoid
D	Serratus antérieur	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Muscle grand dorsal	Latissimus Dorsi
F	Muscles abdominaux	Abdominal	N	Muscles fessiers	Gluteals
G	Muscle sartorius	Sartorius	O	Muscle biceps fémoral	Hamstrings
H	Muscle quadriceps fémoral	Quadriceps	P	Muscle gastrocnémien	Gastrocnemius

Échauffement et récupération

Chaque séance d'entraînement doit comporter trois phases :

1. Échauffement : 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers.
2. Exercice dans la zone cible – 20 à 30 minutes d'entraînement avec votre fréquence cardiaque dans la zone cible.
 - a. Ne dépassez pas 20 minutes au cours des premières semaines.
3. Récupération – 5 à 10 minutes d'étirements pour augmenter la souplesse musculaire et réduire les courbatures après l'effort.

Fréquence des exercices

- Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, faites de l'exercice 3 fois par semaine, avec au moins un jour de repos.
- Après quelques mois, vous pouvez augmenter la fréquence à 5 séances d'entraînement par semaine.
- La clé du succès réside dans la régularité et le plaisir de faire de l'exercice.

Exercices d'étirement Toucher ses

orteils

- Tenez-vous debout, les genoux tendus, les pieds écartés de la largeur des épaules, et penchez-vous lentement vers l'avant à partir des hanches.
- Détendez votre dos et vos épaules, en vous étirant autant que possible vers vos orteils.
- Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois.
- Étirements : ischio-jambiers, genoux, dos.



Étirement des ischio-jambiers

- Asseyez-vous avec une jambe tendue, posez le pied de l'autre jambe sur l'intérieur de votre cuisse.
- Penchez-vous vers les orteils de votre jambe tendue.
- Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois avec chaque jambe.
- Étirements : ischio-jambiers, bas du dos, aine.



Étirement des mollets/du tendon d'Achille

- Mettez-vous en position de fente, placez vos mains sur le mur.
- Gardez votre jambe arrière tendue et votre pied à plat sur le sol.
- Pliez la jambe avant et penchez-vous vers le mur.
- Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe.
- Étirements : mollets, tendons d'Achille, chevilles.



Étirement des quadriceps de la cuisse

- Placez une main contre le mur et saisissez votre pied par la cheville avec l'autre main.
- Gardez votre genou pointé vers le bas et votre talon vers votre fesse.
- Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe.
- Étirements : quadriceps, hanches.



Étirement de l'intérieur des cuisses

- Asseyez-vous, les pieds joints, les plantes des pieds se touchant, les genoux pointés vers l'extérieur.
- Tirez vos pieds vers votre aine en appuyant sur vos genoux.
- Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois.
- Étirements : muscles des cuisses et des hanches.



Utilisation de l'appareil

Règles importantes pendant l'exercice :

- Lorsque vous effectuez des exercices, **expirez pendant l'effort/le soulèvement** et **inspirez lorsque vous revenez** à la position de départ, lentement et de manière contrôlée.
- Lisez toutes les étiquettes d'avertissement et d'information avant d'utiliser l'équipement.
- Avant de commencer, vérifiez que l'équipement ne comporte pas de pièces desserrées, usées ou endommagées. En cas de doute, n'utilisez pas l'équipement tant que les pièces n'ont pas été remplacées.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, il est recommandé de passer un examen médical complet et d'obtenir l'accord de votre médecin.
- Une fois votre entraînement terminé, sécurisez la pile de poids à l'aide de la goupille de sélection dans le trou de verrouillage.
- Il est recommandé de s'entraîner avec un partenaire qui pourra vous aider si nécessaire, au cas où les poids s'avèreraient trop lourds.
- Échauffez toujours vos muscles avant l'entraînement : préparez votre corps en effectuant quelques minutes d'étirements légers (sans mouvements brusques) et des exercices de gymnastique simples.

Entretien et maintenance

1. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que par **des contrôles réguliers** visant à détecter les dommages et l'usure (par exemple, cordes, rouleaux, points d'attache).
2. Lubrifiez régulièrement les pièces mobiles avec de l'huile légère afin d'éviter une usure prématurée.
3. Vérifiez et serrez tous les composants avant chaque utilisation de l'équipement. Remplacez immédiatement les pièces endommagées.



Nem	Név	Paraméterek	Mennyi ség	Nem	Név	Paraméterek	Mennyi ség
1	Alsó keret	–	1	61	Imbuszcscavar	M10×45	34
2	Felső keret	–	1	62	Imbuszcscavar	M10×28	4
3	Első függőleges keret	–	1	63	Imbuszcscavar	M10×20	16
4	Hátsó stabilizátor	–	1	64	Imbuszcscavar	M10×16	2
5	Üléskonzol	–	1	65	Imbuszcscavar	M8×18	8
6	Első nyomóalap	–	1	66	Fedőanya	M12	2
7	Bal oldali szárnny	–	1	67	Alátét	φ12	4
8	Jobb oldali anya	–	1	68	Úrhajózási rajongó	M10	71
9	Fogantyú	–	2	69	Alátét	φ10	121
10	Szögvas dupla görgőhöz	–	1	70	Alátét	φ8	8
11	Keresztkonzol kettős úszó görgőhöz	–	1	71	Nagy alátét	–	2
12	Forgó görgő tartó	–	2	72	Persely	L=15	6
13	Választó rúd	–	1	73	Persely	L=13	4
14	Lábterpesz	–	1	74	Hatlapú imbuszcscavar	M8×9	4
15	Első összekötő keret	–	1	75	Keresztcsavar	M6×16	2
16	Lábnymó	–	1	76	Keresztcsavar	ST4,8×15	4
17	Mozgatható keret	–	2	77	Keresztcsavar	M4×6	8
18	Vezető rúd	–	2	78	L alakú csap	–	2
19	Rövid vezető rúd	–	2	79	Persely	φ25×φ12×10	4
20	V alakú fogantyú	–	1	80	Persely	φ25×φ16×10	4
21	Üléskonzol	–	1	81	Persely	φ25×φ16×28	4
22	Háttámla (Lat bar)	–	1	82	Pillangó kábel	3020 mm	1
23	Bal oldali stabilizátor	–	1	83	Állítható kábel	7900 mm	1
24	Jobb oldali stabilizátor	–	1	84	Kábel a lábnymóhoz	–	1
25	Bal felső keret	–	1	85	Alsó vonal	–	1
26	Jobb felső keret	–	1	86	Felső vonal	2950 mm	1
27	Súlyzó	–	1	87	Végdugó	φ25×1,5	12
28	Húzódkodó rúd	–	1	88	Végdugó	φ25×2	2
29	U alakú konzol	–	1	89	Végdugó	20×40×1,5	2
30	Üreges cső	–	1	90	Végdugó	φ25×2	1
31	Súlycsomag fedél	–	2	91	Végdugó	φ32×2,0	4
32	Hátsó függőleges keret	–	2	92	Végdugó	□50×2,0	4
33	Bal oldali csúszó keret	–	1	93	Végdugó	□45×1,5	4
34	Jobb oldali csúszókeret	–	1	94	Végdugó	□45×2,0	2
35	Nagy konzol	–	2	95	Végdugó	□50×1,5	6
36	Kettős úszó görgő tartó	–	3	96	Végdugó	φ45×2,0	2
37	Tartó	–	3	97	Végdugó	φ25×2,5	2
38	Fogantyú	–	1	98	Láb □50	–	4
39	Fogantyú	–	1	99	Persely □50×□45	–	1
40	Üléspárna	–	1	100	Persely □60×2,0×□45×60	–	4
41	Háttámla párna	–	1	101	Persely	φ38×φ27×26	10
42	Egyetlen szíj	–	2	102	Olimpiai hüvely	φ50×φ26,5×300	2
43	Hasi öv	–	1	103	Görgő	φ97	38
44	Súlylemez	–	13	104	Triceps kötél	–	1
45	Súlyzócsap	–	1	105	Kis gumi ütköző	–	1
46	Zárógomb	φ53×M18×φ10	1	106	Gumi ütköző	48×48×5×φ10,5	1
47	T alakú rögzítógomb	M18×1,5×φ12	2	107	Pillangó habszivacs henger	–	2
48	Gumi ütköző	6	6	108	Fogantyú	φ24×φ34×430	2
49	Tökhorgony 7-es	–	9	109	Fogantyú	φ24×φ34×240	2
50	Rugós persely	–	2	110	Fogantyú	φ24×φ34×130	6
51	Választócsap	–	1	111	Fogantyú	φ27,5×φ33×600	2
52	15-láncszemű lánc	–	3	112	Fogantyú	φ8×70	2
53	Műanyag hüvely	–	4	113	Boka pánt	–	1
54	Forgó tengely	φ16×158×M10	1	114	Csapágy	–	4
55	Forgó tengely	φ16×64×M10	2	115	Végfedél	φ40	4
56	Imbuszcscavar	M10×140	1	116	Biztonsági kampó	–	2
57	Imbuszcscavar	M12×90	1	—	4-es imbuszkulcs	–	1
58	Négyzetfejű csavar	M10×70	17	—	5-ös imbuszkulcs	–	1
59	Imbuszcscavar	M10×65	5	—	Imbuszkulcs #6	–	1
60	Imbuszcscavar	M10×60	2	—	8-as imbuszkulcs	–	1

Biztonsági információk

Fontos – a telepítés vagy használat előtt figyelmesen olvassa el

- A terméket stabil és sík felületre kell telepíteni.
- A telepítést a végleges helyhez (ugyanabban a helyiségben) a lehető legközelebb kell elvégezni.
- Mielőtt elkezdene, győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre az összes alkatrész elhelyezéséhez.
- Gyerekeket és háziállatokat távol kell tartani a gyakorlóterülettől – a kis alkatrészek lenyelés esetén fulladásveszélyt jelenthetnek.
- A csomagolást gondosan és felelősségteljesen ártalmatlanítsa.
- Ellenőrizze, hogy az alkatrészelistán szereplő összes alkatrész és szerszám megvan-e. Egyes alkatrészek a könnyebb szerelés érdekében előre össze lehetnek szerelve.
- A szerelést leginkább két vagy több személy végezze.

Használat

- A tulajdonos felelős azért, hogy minden felhasználó megfelelő utasítást kapjon a termék biztonságos használatáról.
- A termék kizárólag háztartási használatra készült. Nem használható kereskedelmi, bérelt vagy intézményi helyiségekben.
- A berendezést csak a kézikönyvben leírt célokra szabad használni. Ne használjon a gyártó által nem ajánlott kiegészítőket.
- A berendezést csak beltéri használatra, nedvességtől és portól távol kell használni. Ne helyezze garázsba, melléképületbe, fedett teraszra vagy víz közelében.
- A termék tisztán és száraz körülmények között való használatra készült. Kerülje a túl hideg vagy nedves helyeken való tárolást, mivel ez korrózióhoz és egyéb, a gyártó által nem befolyásolható problémákhoz vezethet.
- Gyermek felügyelet nélkül nem férhetek hozzá a berendezéshez.
- A szülőknek és gondviselőknek tudatában kell lenniük, hogy a gyermekek természetes játék- és kísérletezési vágya olyan helyzetekhez vezethet, amelyekben a gyakorlóeszközöket nem rendeltetésszerűen használják.
- Ha a gyermekek felügyelet mellett használják a berendezést, figyelembe kell venni fizikai és mentális fejlődésüket, és megfelelő használati utasítást kell adni nekik. A berendezés semmilyen körülmények között nem játék.
- Fogatékmal élő személyek nem használhatják a felszerelést képzett személy vagy orvos jelenléte nélkül. A termék nem terápiás célra készült.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő sportruházatot. Kerülje a laza vagy túlméretezett ruházatot, amely beakadhat a mechanizmusokba. A lábat védő sportcipő viselése ajánlott.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a berendezés közelébe.
- Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől.
- A kiálló beállítóelemek akadályozhatják a felhasználó mozgását.
- A gyakorlatok megkezdése előtt végezzen bemelegítő és nyújtó gyakorlatokat.
- A berendezést egyszerre csak egy személy használhatja.
- A gyakorlatok végzése közben ajánlott egy segítő jelenléte.
- Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy más aggasztó tüneteket tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- A nem megfelelő vagy túlzott edzés sérülésekhez vezethet.
- Maximális felhasználói súly: 120 kg.

Figyelmeztetés

Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év feletti és a már meglévő egészségügyi problémákkal küzdők számára. A fitneszberendezés használata előtt feltétlenül olvassa el figyelmesen a használati utasítást.

A gyártó és képviselői nem vállalnak felelősséget a termék használatából eredő személyi sérülésekért vagy anyagi károkért.

TELEPÍTÉSI LÉPÉSEK:

1. lépés

- Helyezze be a 2 db vezető sínt (18#) a hátsó stabilizátor (4#) furataiba, és rögzítse azokat 2 db M10×20 imbuszcsavarral (63#) és 2 db φ10 alátéttel (69#).
- Csúsztassa a 2 gumibumpereket (48#) a vezetők mentén.
- Csatlakoztassa az alsó keretet (1#) a hátsó stabilizátorhoz (4#) az ábra szerint, és rögzítse 2 db M10×70 csavarral (58#), 1 db konzollal (29#), 2 db φ10 alátéttel (69#) és 2 db M10 önzáró anyával (68#).

2. lépés

- Rögzítse az elülső függőleges keretet (3#) az alsó kerethez (1#). Pontosan igazítsa a furatokat, majd rögzítse 2 db M10×70 csavarral (58#), 1 db konzollal (37#), 2 db φ10 alátéttel (69#) és 2 db M10 anyával (68#).
- Rögzítse a bal oldali stabilizátort (23#) és a jobb oldali stabilizátort (24#) az alsó kerethez. Rögzítse 2 db M10×70 csavarral (58#), 2 db φ10 alátéttel (69#) és 2 db M10 anyával (68#).
- Rögzítse a forgó görgő tartóját (12#) 1 db M10×65 imbuszcsavarral (59#), 2 db φ10 alátéttel (69#) és 1 db M10 anyával (68#). Ismételje meg a szerelést a második forgó görgő tartó esetében is.

3. lépés

- Helyezzen 13 súlyt (44#) a vezetőkön (18#) felülről lefelé.
- Helyezze be a választó rudat (13#) a súlyok középső lyukába, majd helyezze be a súlycsapot (45#).
- A gyakorlat során válassza ki a megfelelő súlyt a választócsappal (51#).

4. lépés

- Helyezze a felső keretet (2#) az elülső függőleges keretre (3#) és a vezetőkra (18#).
- Igazítsa össze a furatokat, és rögzítse 2 db M10×20 imbuszcsonnyal (63#), 2 db $\phi 10$ alátétrel (69#), 2 db M10×70 csavarral (58#), 1 konzollal (37#), 2 db $\phi 10$ alátétrel (69#) és 2 db M10 anyával (68#).

5. lépés

- Rögzítse az elülső nyomókeretet (6#) a felső kerethez (2#).
- Rögzítse 1 tengelyt (54#), 2 db $\phi 10$ alátétrel (69#) és 2 db M10 anyát (68#).

6. lépés

- Rögzítse az elülső konzolt (21#) az alsó kerethez, és rögzítse 1 db M10×70 csavarral (58#), 1 db $\phi 10$ alátétrel (69#) és 1 db M10 anyával (68#).
- Rögzítse az ülés konzolt (5#) egyik végét az elülső függőleges kerethez, és rögzítse 2 db M10×70 csavarral (58#), 1 db konzollal (37#), 2 db $\phi 10$ alátétrel (69#) és 2 db M10 anyával (68#).
- Rögzítse az ülés konzolt másik végét (5#) az elülső konzolhoz (21#), és rögzítse 2 db M10×20 hatlapfejű csavarral (63#) és 2 db $\phi 10$ alátétrel (69#).

7. lépés

- Rögzítse a lábmodult (14#) az ülés konzolhoz (5#), és rögzítse 1 tengellyel (55#), 2 $\phi 10$ alátétrel (69#) és 2 M10 anyával (68#).
- Csatlakoztassa az elülső összekötő keret (15#) egyik végét a lábmodulhoz (14#), és rögzítse 1 tengellyel (55#), 2 db $\phi 10$ alátétrel (69#) és 2 db M10 anyával (68#).
- Helyezze be a lábtartó keretet (16#) a csatlakozó keretbe (15#), és válassza ki a megfelelő magasságot a rögzítőgomb (46#) segítségével.

8. lépés

- Csatlakoztassa a jobb oldali szárnyanyát (8#) az elülső nyomóalaphoz (6#) az ábra szerint.
- Rögzítsen 1 db $\phi 25 \times \phi 10,5$ alátétrel (71#) és 1 db M10 anyát (68#).
- Helyezzen fel 1 habzivacsos pillangócsavart (107#).
- Helyezze be a fogantyút (9#) a pillangó furatába, és rögzítse 1 db M10×20 imbuszcsonnyal (63#) és 1 db $\phi 10$ alátétrel (69#).
- Ismételje meg a szerelést a bal oldali pillangócsavarral (7#).

9. lépés

- Rögzítse a bal oldali csúszókeretet (33#) a hátsó függőleges kerethez (32#).
- Ezután rögzítse a hátsó függőleges keretet (32#) a bal oldali stabilizátorhoz (23#).
- Rögzítse a szerelvényt 2 db M10×20 imbuszcsonnyal (63#) és 2 db $\phi 10$ alátétrel (69#).
- Mozgassa a keretet, és válassza ki a megfelelő magasságot a T alakú rögzítőcsappal (47#).
- Ismételje meg a szerelést a második keretnél.

10. lépés

- Csúsztassa a mozgatható keretet (17#) a rövid vezetőre (19#).
- Rögzítse a rövid vezetőt (19#) a biztonsági kampó lyukához (116#).
- Ezután rögzítse a biztonsági kampót (116#) a hátsó függőleges keret furatához (32#).
- Ismételje meg a szerelést a második készletnél.

11. lépés

- Rögzítse a bal és jobb felső kereteket (25#, 26#) a felső kerethez (2#).
- Rögzítse 2 db M10×70 csavarral (58#), 2 db $\phi 10$ alátétrel (69#) és 2 db M10 anyával (68#).
- Helyezze a kereteket (25#, 26#) a rövid vezető sínekre (19#) és a hátsó függőleges keretre (32#), igazítva a furatokat.
- Helyezze a húzódkodó rudat (28#) a keretekre (25#, 26#), és rögzítse 4 db M10×70 csavarral (58#), 4 db $\phi 10$ alátétrel (69#) és 4 db M10 anyával (68#).

12. lépés

- Rögzítse a nagy konzolt (35#) a jobb oldali csúszó kerethez (34#).
- Rögzítse 1 db M12×90 imbuszcsonnyal (57#), 2 db $\phi 12$ alátétrel (67#) és 1 db M12 anyával (66#).
- Ismételje meg a szerelést a második konzolnál.

13. lépés

- Csatlakoztassa a súlyzót (27#) a mozgatható keret (17#) lyukán, a hüvelyen (30#) és ismét a kereten (17#) keresztül.
- Húzza meg a 2 db M10×16 hatlapfejű csavart (64#).
- Csatlakoztassa a 2 olimpiai hüvelyt (102#) a súlyzó mindkét végéhez, és húzza meg az M6×10 süllyesített fejű csavarokat egy 4# imbuszkulccsal.

14. lépés

Fontos: Gondosan tanulmányozza át az ábrát.

- Vezesse át a 2950 mm (86#) felső kábelt a felső keret (2#) lyukán. Helyezze a görgőt (103#) a kábel alá, és rögzítse M10×45 imbuszcsonnyal (61#), 2 db $\phi 10$ alátétrel (69#) és M10 anyával (68#).
- Futtassa vissza a kábelt, és rögzítse a második görgőt ugyanúgy, mint az A. pontban.

- C. Vezesse a kábelt a görgő körül előre, és rögzítse a harmadik görgőt egy M10×140 imbuszcsavarral (56#), 2 db φ10 alátétrel (69#) és egy M10 anyával (68#).
- D. Vezesse a kábelt a görgő körül hátrafelé, és rögzítse a negyedik görgőt az A ábra szerint.
- E. Vezesse a kábelt a görgő körül lefelé, és rögzítse az ötödik görgőt a kettős úszó görgőkonzollal (36#).
- F. Vezesse a kábelt a csiga körül felfelé, és rögzítse a hatodik csigát egy M10×65 imbuszcsavarral (59#), 2 persellyel (72#) és egy M10 anyával (68#).
- G. Vezesse a kábelt a görgő körül lefelé, és fűzze át a végét a választókar felső lyukán, biztonsági okokból legalább 5 fordulattal.

15. lépés

Fontos: Gondosan tanulmányozza át az ábrát.

- A. Csatlakoztassa a 3020 mm-es pillangókábel (82#) végét a kampóhoz.
- B. Helyezze a görgőt (103#) a kábel alá, és rögzítse a forgó görgő tartóhoz (12#) egy M10×45 imbuszcsavarral (61#), 2 db φ10 alátét (69#) és egy M10 anya (68#) segítségével.
- C. Vezesse a kábelt a csiga körül lefelé, és rögzítse egy másik csigát egy keresztirányú kettős úszócsiga-tartóval (11#).
- D. Vezesse a vonalat felfelé a görgő körül, és rögzítse a következő görgőt ugyanúgy, mint az A és B pontokban.

16. lépés

- A. Rögzítse a 3980 mm (84#) lábnyomó kábel végét a konzolhoz, és rögzítse M10×28 imbuszcsavarral (62#), 2 db φ10 alátétrel (69#) és M10 anyával (68#).
- B. Helyezze az első görgőt (103#) a kábel alá, és rögzítse a konzolhoz egy M10×45 imbuszcsavarral (61#), 2 db φ10 alátétrel (69#) és egy M10 anyával (68#).
- C. -J. Vezesse a kábelt a görgők körül a rajzon látható sorrendben (előre, hátra, lefelé, felfelé), szerelje fel a következő görgőket (2–8), és rögzítse őket M10×45, M10×65 csavarokkal vagy dupla konzolokkal az utasításokban leírtak szerint.

17. lépés

- A. Csatlakoztassa az alsó 4020 mm (85#) kábel végét a kampóhoz.
- B. Vezesse lefelé a kábelt, és rögzítse a görgőt a kettős úszó görgő tartóval (36#).
- C. -F. Vezesse a kábelt a görgők körül (felfelé, lefelé), szerelje fel egymás után a görgőket, és rögzítse őket M10×45 és M10×60 imbuszcsavarokkal és hüvelyekkel (73#).

18. lépés

- Ismételje meg a telepítést a 17. lépés szerint.

19.

- A. Csatlakoztassa a 7900 mm-es beállító kábel (83#) végét a bal oldali csúszó kerethez (33#).
- B. -M. Vezesse a kábelt a rajzon látható módon a görgők körül (lefelé, hátra, felfelé, lefelé, ismét hátra stb.), szerelje fel a görgőket, és rögzítse őket M10×45 imbuszcsavarokkal és dupla konzolokkal.

20. lépés

- Rögzítse a 2 súlypakk fedelet (31#) az ábra szerint.
- Rögzítse a 4 db M10×20 imbuszcsavart (63#) és a 4 db φ10 alátétet (69#).

21.

- A. Helyezze az üléspárnát (40#) az ülés konzolra (5#), és rögzítse 4 db M8×18 imbuszcsavarral (65#) és 4 db φ8 alátétrel (70#).
- B. Rögzítse a háttámlát (41#) az előlső függőleges kerethez (3#), ugyanúgy, mint az A pontban.
- C. Szerelje fel a vállpárnákat az ábra szerint.

22. lépés

- Rögzítse a hátizmok edzéséhez használt rudat (lat bar, 22#) a felső kábel végéhez 2 db tökhorgony (7#, 49#) és egy 15 láncszemű lánc (52#) segítségével.

23. lépés

- A. Csatlakoztasson 2 db egykaros hevedert (42#) az alsó kábel mindkét végéhez 4 db tökhorgony (7#, 49#) és 2 db 15 szemes lánc (52#) segítségével.
- B. Csatlakoztassa a fogantyút (38#), a tricepsz kötelet (104#), a V alakú fogantyút (20#) és a bokapántot (113#) a kampóhoz külön tökhorgokkal (7#, 49#).
- C. Húzza meg az összes csavart és anyát.

Gyakorlati terület

- A készülék körüli szabad térnek legalább **0,6 m-rel nagyobb**nak kell lennie, mint az edzés területének.
- Ez egy biztonsági zóna, amely lehetővé teszi, hogy vészhelyzet esetén biztonságosan le tudjon szállni a készülékről.
- Ha két eszköz egymás mellé van helyezve, a szabad hely megosztható.
- A gyakorlatok során legfeljebb **két személy** tartózkodhat az edzőterületen.

Információk a gyakorlatokról Mielőtt

elkezdése

- Az edzésprogramot az Ön fizikai állapotához igazítsa.
- Ha több éve nem sportolt, vagy túlsúlyos, kezdje lassan, és fokozatosan növelje az edzések időtartamát – ajánlott edzésenként néhány perccel növelni.
- Kezdetben lehet, hogy csak néhány percig tud edzeni a célzónában, de 6–8 héten belül javulni fog az aerob kondíciója.
- Ne csüggedjen, ha ez több időt vesz igénybe – edzzon a saját tempójában.

Főbb alapelvek:

- Konzultáljon orvosával az edzésprogramjáról és étrendjéről.
- Kezdje lassan az edzést, és tűzzön ki reális célokat.
- Rendszeresen ellenőrizze a pulzusát, és állítsa be egy célértéket az életkora és fizikai állóképessége alapján.
- Állítsa be a berendezést sík, vízszintes felületen, biztosítva a megfelelő edzés helyet.

Az edzés intenzitása

- A legjobb eredmények elérése érdekében a pulzus figyelemmel kísérésével edzzon a megfelelő intenzitással.
- A hatékony aerob edzéshez a pulzusának a maximális pulzusának 65-85%-át kell elérnie – ezt nevezzük célzónának.
- Az első néhány hónapban tartsa pulzusát a zóna alsó határán, majd fokozatosan emelje a középső értékre.
- Pulzuszámítás: álljon le a gyakorlással, tegyen két ujját a csuklójára, számolja meg a pulzusát 6 másodpercig, majd szorozza meg az eredményt 10-zel.
 - Példa: $14 \text{ ütés} \times 10 = 140 \text{ ütés/perc}$.
- Az edzés intenzitását úgy állítsa be, hogy a pulzusszám a kívánt tartományban maradjon.

Aerob edzés

- Javítsa a tüdejének és szívének – a test legfontosabb izmainak – hatékonyságát.
- Bármely olyan tevékenység, amely nagy izomcsoportokat (karok, lábak, fenék) mozgat meg, jótékony hatással van.

Erősítő edzés

- Segít csökkenteni a testsírt, és minden edzésprogram elengedhetetlen része.
- Segít az izmok erősítésében, építésében és formálásában.
- Ha a célzóna felett edz, kevesebb ismétlést végezzen.



A z edzés során fejlesztett izomcsoportok

Megnevezés	Név	Latin név	Megjelölés	Név	Latin név
A	Trapezius izom	Trapezius	I	Elülső sípcsonti izom	Tibialis Anterior
B	Elülső deltoid izom	Anterior Deltoid	J	Trapezius izom	Trapezius
C	Nagy mellizom	Pectoralis Major	K	Hátsó deltoid izom	Posterior Deltoid
D	Elülső fogazott izom	Serratus Anterior	L	Háromfejű izom	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Latissimus dorsi izom	Latissimus Dorsi
F	Hasi izom	Abdominal	N	Farizmok	Gluteals
G	Sartorius izom	Sartorius	O	Biceps femoris izom	Hamstrings
H	Quadriceps femoris izom	Quadriceps	P	Gastrocnemius izom	Gastrocnemius

Bemelegítés és levezetés

Minden edzésnek három szakaszból kell állnia:

1. Bemelegítés – 5–10 perc nyújtás és könnyű gyakorlatok.
2. Célzónás edzés – 20–30 perc edzés a pulzusszámmal a célzónában.
 - a. Az első néhány hétben ne haladja meg a 20 percet.
3. Levezetés – 5–10 perc nyújtás az izmok rugalmasságának növelése és az edzés utáni izomláz csökkentése érdekében.

Edzés gyakorisága

- A fizikai állapot fenntartása vagy javítása érdekében hetente 3 alkalommal edzzon, legalább egy pihenőnappal.
- Néhány hónap elteltével a gyakoriságot heti 5 edzésre növelheti.
- A siker kulcsa a rendszeresség és az edzés élvezete.

Nyújtó gyakorlatok A lábujjak

megérintése

- Álljon egyenesen, térdét behajlítva, lábait válszélességben, és lassan hajoljon előre a csípőjéből.
- Lazítsa el a hátát és a vállait, és nyúljon a lehető legmesszebb a lábujjai felé.
- Tartsa 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor.
- Nyújtás: hátsó combizmok, térdek, hát.



A hátsó combizmok nyújtása

- Üljön le egy lábbal egyenesen, a másik lábát pedig a belső combjára tegye.
- Hajoljon a kinyújtott lábának lábujjai felé.
- Tartsa 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor mindkét lábon.
- Nyújtja: a hátsó combizmokat, az alsó hátat, az ágyékot.



Vádli/Achilles-ín nyújtás

- Álljon kiugró pozícióba, tegye a kezét a falra.
- A hátsó lábát tartsa egyenesen, a talpát pedig laposan a padlón.
- Hajlítsa be az előlő lábát, és hajoljon a fal felé.
- Tartsa 15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg 3-szor mindkét lábon.
- Nyújtja: a vádli, az Achilles-ínt, a bokát.



A comb négyfejű izmainak nyújtása

- Helyezze az egyik kezét a falra, a másik kezével pedig fogja meg a lábát a bokájánál.
- Tartsa a térdét egyenesen lefelé, a sarkát pedig a fenéke felé.
- Tartsa 15 másodpercig, majd engedje el. Ismételje meg 3-szor mindkét lábon.
- Nyújtás: négyfejű izom, csípő.



A comb belső részének nyújtása

- Üljön le, a lábait összezárva, a talpakat egymáshoz érintve, a térdét kifelé fordítva.
- Húzza a lábait az ágyék felé, miközben a térdét lefelé nyomja.
- Tartsa 15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor.
- Nyújtja: a comb- és csípőizmokat.



A készülék használata

Fontos szabályok a gyakorlatok során:

- A gyakorlatok végzése során **a terhelés/emelés során kilégzés**, a kiinduló helyzetbe való **visszatérés**kor pedig **belégzés történik** – lassan és kontrollált módon.
- A készülék használata előtt olvassa el az összes figyelmeztető és tájékoztató címkét.
- A kezdés előtt ellenőrizze, hogy a felszerelésen nincsenek-e laza, kopott vagy sérült alkatrészek. Ha kétségei vannak, ne használja a felszerelést, amíg az alkatrészeket ki nem cserélték.
- A gyakorlati program megkezdése előtt ajánlatos teljes körű orvosi vizsgálaton részt venni és orvosa jóváhagyását kérni.
- Az edzés befejezése után rögzítse a súlycsomagot a reteszelt furatban található választócsappal.
- Javasolt egy partnerrel edzeni, aki szükség esetén segítséget tud nyújtani, ha a súlyok túl nehezeknek bizonyulnak.
- Az edzés előtt mindig melegítse be az izmaidat – készítsd fel a testedet néhány percnyi könnyű nyújtással (hirtelen mozdulatok nélkül) és egyszerű torna gyakorlatokkal.

Karbantartás és ápolás

1. A berendezés biztonsági szintje csak a sérülések és kopás (pl. kötelek, görgők, rögzítési pontok) **rendszeres ellenőrzésével** tartható fenn.
2. A mozgó alkatrészeket rendszeresen kenje meg könnyű olajjal, hogy megelőzze a korai kopást.
3. Minden használat előtt ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt. A sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki.



No	Nome	Parametri	Quantità	No	Nome	Parametri	Quantità
1	Telaio inferiore	–	1	61	Vite a brugola	M10×45	34
2	Telaio superiore	–	1	62	Vite a brugola	M10×28	4
3	Telaio verticale anteriore	–	1	63	Vite a brugola	M10×20	16
4	Stabilizzatore posteriore	–	1	64	Vite a brugola	M10×16	2
5	Staffa sedile	–	1	65	Vite a brugola	M8×18	8
6	Base di pressione anteriore	–	1	66	Dado cieco	M12	2
7	Dado ad alette sinistro	–	1	67	Rondella	φ12	4
8	Dado ad alette destro	–	1	68	Dado aerospaziale	M10	71
9	Maniglia	–	2	69	Rondella	φ10	121
10	Staffa angolare per doppio rullo	–	1	70	Rondella	φ8	8
11	Staffa a croce per doppio rullo flottante	–	1	71	Rondella grande	–	2
12	Staffa girevole per rullo	–	2	72	Boccola	L=15	6
13	Asta selettore	–	1	73	Boccola	L=13	4
14	Divaricatore per gambe	–	1	74	Vite a brugola con esagono incassato	M8×9	4
15	Telaio di collegamento anteriore	–	1	75	Vite a croce	M6×16	2
16	Pressa per gambe	–	1	76	Vite a croce	ST4,8×15	4
17	Telaio mobile	–	2	77	Vite a croce	M4×6	8
18	Asta di guida	–	2	78	Perno a forma di L	–	2
19	Asta guida corta	–	2	79	Boccola	φ25×φ12×10	4
20	Manico a forma di V	–	1	80	Boccola	φ25×φ16×10	4
21	Staffa sedile	–	1	81	Boccola	φ25×φ16×28	4
22	Barra per esercizi alla schiena (Lat bar)	–	1	82	Cavo butterfly	3020 mm	1
23	Stabilizzatore sinistro	–	1	83	Cavo regolabile	7900 mm	1
24	Stabilizzatore destro	–	1	84	Cavo per leg press	–	1
25	Telaio superiore sinistro	–	1	85	Linea inferiore	–	1
26	Cornice superiore destra	–	1	86	Linea superiore	2950 mm	1
27	Bilanciere	–	1	87	Tappo terminale	φ25×1,5	12
28	Barra di trazione	–	1	88	Tappo terminale	φ25×2	2
29	Staffa a U	–	1	89	Tappo terminale	20×40×1,5	2
30	Tubo cavo	–	1	90	Tappo terminale	φ25×2	1
31	Copertura pacco pesi	–	2	91	Tappo terminale	φ32×2,0	4
32	Telaio verticale posteriore	–	2	92	Tappo terminale	□50×2,0	4
33	Telaio scorrevole sinistro	–	1	93	Tappo terminale	□45×1,5	4
34	Telaio scorrevole destro	–	1	94	Tappo terminale	□45×2,0	2
35	Staffa grande	–	2	95	Tappo terminale	□50×1,5	6
36	Doppia staffa a rullo flottante	–	3	96	Tappo terminale	φ45×2,0	2
37	Staffa	–	3	97	Tappo terminale	φ25×2,5	2
38	Maniglia	–	1	98	Piede □50	–	4
39	Maniglia	–	1	99	Boccola □50×□45	–	1
40	Cuscino per seduta	–	1	100	Boccola □60×2,0×□45×60	–	4
41	Cuscino schienale	–	1	101	Boccola	φ38×φ27×26	10
42	Cinghia singola	–	2	102	Manicotto olimpico	φ50×φ26,5×300	2
43	Cintura addominale	–	1	103	Rullo	φ97	38
44	Piastra di peso	–	13	104	Corda per tricipiti	–	1
45	Perno di peso	–	1	105	Piccolo tampone in gomma	–	1
46	Manopola di bloccaggio	φ53×M18×φ10	1	106	Paracolpi in gomma	48×48×5×φ10,5	1
47	Manopola di bloccaggio a T	M18×1,5×φ12	2	107	Rullo in schiuma a farfalla	–	2
48	Fermacavo in gomma	6	6	108	Maniglia	φ24×φ34×430	2
49	Gancio per zucca n. 7	–	9	109	Manico	φ24×φ34×240	2
50	Boccola a molla	–	2	110	Maniglia	φ24×φ34×130	6
51	Perno selettore	–	1	111	Maniglia	φ27,5×φ33×600	2
52	Catena a 15 maglie	–	3	112	Maniglia	φ8×70	2
53	Manicotto in plastica	–	4	113	Cinturino alla caviglia	–	1
54	Albero rotante	φ16×158×M10	1	114	Cuscinetto	–	4
55	Albero rotante	φ16×64×M10	2	115	Tappo terminale	φ40	4
56	Vite a brugola	M10×140	1	116	Gancio di sicurezza	–	2
57	Vite a brugola	M12×90	1	—	Chiave a brugola n. 4	–	1
58	Vite a testa quadrata	M10×70	17	—	Chiave a brugola n. 5	–	1
59	Vite a brugola	M10×65	5	—	Chiave a brugola n. 6	–	1
60	Vite a brugola	M10×60	2	—	Chiave a brugola n. 8	–	1

Informazioni sulla sicurezza

Importante: leggere attentamente prima dell'installazione o dell'uso

- Il prodotto deve essere installato su una superficie stabile e piana.
- L'installazione deve essere effettuata il più vicino possibile alla posizione finale (nella stessa stanza).
- Prima di iniziare, assicurarsi di avere spazio sufficiente per disporre tutti i componenti.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dall'area di allenamento: le parti di piccole dimensioni potrebbero rappresentare un pericolo di soffocamento se ingerite.
- Smaltire l'imballaggio con cura e in modo responsabile.
- Verificare di avere tutti i componenti e gli strumenti elencati nella lista delle parti. Alcuni componenti potrebbero essere preassemblati per facilitare l'installazione.
- Il montaggio va effettuato preferibilmente da due o più persone.

Utilizzo

- Il proprietario è responsabile di garantire che tutti gli utenti siano adeguatamente istruiti sull'uso sicuro del prodotto.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non deve essere utilizzato in locali commerciali, in affitto o istituzionali.
- L'apparecchio deve essere utilizzato solo per gli scopi descritti nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- L'apparecchiatura deve essere utilizzata solo in ambienti interni, lontano da umidità e polvere. Non collocarla in garage, ripostigli, terrazze coperte o vicino all'acqua.
- Il prodotto è destinato all'uso in condizioni di pulizia e asciutto. Evitare di riporlo in luoghi eccessivamente freddi o umidi, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi al di fuori del controllo del produttore.
- I bambini non devono avere accesso all'apparecchiatura senza supervisione.
- I genitori e i tutori devono essere consapevoli che la naturale tendenza dei bambini a giocare e sperimentare può portare a situazioni in cui le attrezzature di allenamento vengono utilizzate in modo non previsto.
- Se i bambini utilizzano le attrezzature sotto supervisione, è necessario tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e fornire loro istruzioni d'uso adeguate. Le attrezzature non sono in alcun caso dei giocattoli.
- Le persone con disabilità non devono utilizzare l'attrezzatura senza la presenza di una persona qualificata o di un medico. Il prodotto non è destinato a scopi terapeutici.
- Indossare sempre abbigliamento sportivo adeguato durante l'allenamento. Evitare indumenti larghi o troppo grandi che potrebbero impigliarsi nei meccanismi. Si consiglia di indossare calzature sportive che proteggano i piedi.
- Non collocare oggetti appuntiti vicino all'attrezzatura.
- Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento.
- Gli elementi di regolazione sporgenti potrebbero ostacolare i movimenti dell'utente.
- Prima di iniziare gli esercizi, eseguire esercizi di riscaldamento e stretching.
- L'attrezzatura può essere utilizzata da una sola persona alla volta.
- Si raccomanda la presenza di un assistente durante l'esercizio.
- Se avverti vertigini, nausea, dolore toracico o altri sintomi preoccupanti, interrompi immediatamente l'allenamento e consulta un medico.
- Un allenamento improprio o eccessivo può causare lesioni.
- Peso massimo dell'utente: 120 kg.

Avvertenza

Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni e per coloro che soffrono di problemi di salute. È fondamentale leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare l'attrezzatura fitness. Il produttore e i suoi rappresentanti non saranno responsabili per eventuali lesioni personali o danni alla proprietà derivanti dall'uso del prodotto.

FASI DI INSTALLAZIONE:

Fase 1

- Inserire 2 guide (18#) nei fori dello stabilizzatore posteriore (4#) e fissarle con 2 viti a brugola M10×20 (63#) e 2 rondelle φ10 (69#).
- Far scorrere 2 paracolpi in gomma (48#) lungo le guide.
- Fissare il telaio inferiore (1#) allo stabilizzatore posteriore (4#) come mostrato nel diagramma e fissarlo con 2 viti M10×70 (58#), 1 staffa (29#), 2 rondelle φ10 (69#) e 2 dadi autobloccanti M10 (68#).

Fase 2

- Fissare il telaio verticale anteriore (3#) al telaio inferiore (1#). Allineare con precisione i fori e fissare con 2 bulloni M10×70 (58#), 1 staffa (37#), 2 rondelle φ10 (69#) e 2 dadi M10 (68#).
- Fissare lo stabilizzatore sinistro (23#) e lo stabilizzatore destro (24#) al telaio inferiore. Fissare con 2 viti M10×70 (58#), 2 rondelle φ10 (69#) e 2 dadi M10 (68#).
- Fissare la staffa del rullo girevole (12#) utilizzando 1 bullone a brugola M10×65 (59#), 2 rondelle φ10 (69#) e 1 dado M10 (68#). Ripetere l'operazione per la seconda staffa del rullo girevole.

Fase 3

- Posizionare 13 pesi (44#) sulle guide (18#) dall'alto verso il basso.
- Inserire l'asta di selezione (13#) nel foro centrale dei pesi, quindi posizionare il perno di peso (45#).
- Durante l'esercizio, selezionare il peso appropriato utilizzando il perno di selezione (51#).

Fase 4

- Posizionare il telaio superiore (2#) sul telaio verticale anteriore (3#) e sulle guide (18#).
- Allineare i fori e fissare con 2 bulloni a brugola M10×20 (63#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#), 2 bulloni M10×70 (58#), 1 staffa (37#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e 2 dadi M10 (68#).

Fase 5

- Fissare il telaio di pressione anteriore (6#) al telaio superiore (2#).
- Fissare 1 asse (54#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e 2 dadi M10 (68#).

Fase 6

- Fissare la staffa anteriore (21#) al telaio inferiore e fissare 1 bullone M10×70 (58#), 1 rondella $\phi 10$ (69#) e 1 dado M10 (68#).
- Fissare un'estremità della staffa del sedile (5#) al telaio verticale anteriore e fissarla con 2 viti M10×70 (58#), 1 staffa (37#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e 2 dadi M10 (68#).
- Fissare l'altra estremità della staffa del sedile (5#) alla staffa anteriore (21#) e fissarla con 2 viti a brugola M10×20 (63#) e 2 rondelle $\phi 10$ (69#).

Fase 7

- Fissare il modulo gamba (14#) alla staffa del sedile (5#) e fissarlo con 1 asse (55#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e 2 dadi M10 (68#).
- Fissare un'estremità del telaio di collegamento anteriore (15#) al modulo gamba (14#) e fissarlo con 1 asse (55#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e 2 dadi M10 (68#).
- Inserire il telaio della pressa per gambe (16#) nel telaio di collegamento (15#) e selezionare l'altezza appropriata utilizzando la manopola di bloccaggio (46#).

Fase 8

- Fissare il dado ad alette destro (8#) alla base di pressione anteriore (6#) come mostrato nel diagramma.
- Fissare 1 rondella $\phi 25 \times \phi 10,5$ (71#) e 1 dado M10 (68#).
- Applicare 1 rondella a farfalla in schiuma (107#).
- Inserire la maniglia (9#) nel foro a farfalla e fissare 1 vite a brugola M10×20 (63#) e 1 rondella $\phi 10$ (69#).
- Ripetere l'operazione per la farfalla sinistra (7#).

Fase 9

- Fissare il telaio scorrevole sinistro (33#) al telaio verticale posteriore (32#).
- Quindi fissare il telaio verticale posteriore (32#) allo stabilizzatore sinistro (23#).
- Fissare il gruppo con 2 bulloni a brugola M10×20 (63#) e 2 rondelle $\phi 10$ (69#).
- Spostare il telaio e selezionare l'altezza appropriata utilizzando il perno di bloccaggio a forma di T (47#).
- Ripetere l'operazione per il secondo telaio.

Fase 10

- Far scorrere il telaio mobile (17#) sulla guida corta (19#).
- Fissare la guida corta (19#) al foro del gancio di sicurezza (116#).
- Quindi fissare il gancio di sicurezza (116#) al foro posteriore verticale del telaio (32#).
- Ripeti il montaggio per il secondo set.

Passaggio 11

- Fissare i telai superiori sinistro e destro (25#, 26#) al telaio superiore (2#).
- Fissare con 2 viti M10×70 (58#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e 2 dadi M10 (68#).
- Posizionare i telai (25#, 26#) sulla guida corta (19#) e sul telaio verticale posteriore (32#), allineando i fori.
- Posizionare la barra per trazioni (28#) sui telai (25#, 26#) e fissarla con 4 viti M10×70 (58#), 4 rondelle $\phi 10$ (69#) e 4 dadi M10 (68#).

Fase 12

- Fissare la staffa grande (35#) al telaio scorrevole destro (34#).
- Fissare 1 bullone a brugola M12×90 (57#), 2 rondelle $\phi 12$ (67#) e 1 dado M12 (66#).
- Ripetere l'operazione per la seconda staffa.

Passaggio 13

- Fissare il bilanciante (27#) attraverso il foro nel telaio mobile (17#), il manicotto (30#) e nuovamente il telaio (17#).
- Serrare 2 bulloni esagonali M10×16 (64#).
- Fissare 2 manicotti olimpici (102#) a entrambe le estremità del bilanciante e serrare le viti a testa svasata M6×10 utilizzando una chiave a brugola 4#.

Passaggio 14**Importante: studiare attentamente il diagramma.**

- Far passare il cavo superiore da 2950 mm (86#) attraverso il foro nel telaio superiore (2#). Posizionare il rullo (103#) sotto il cavo e fissarlo con una vite a brugola M10×45 (61#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e un dado M10 (68#).
- Far passare il cavo all'indietro e fissare il secondo rullo come descritto al punto A.

- C. Guidare il cavo attorno al rullo verso la parte anteriore e fissare il terzo rullo utilizzando una vite a brugola M10×140 (56#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e un dado M10 (68#).
- D. Far passare il cavo attorno al rullo verso la parte posteriore e fissare il quarto rullo come in A.
- E. Far scorrere il cavo attorno al rullo verso il basso e fissare il quinto rullo insieme alla doppia staffa flottante (36#).
- F. Guida il cavo attorno alla puleggia verso l'alto e fissa la sesta puleggia utilizzando una vite a brugola M10×65 (59#), 2 boccole (72#) e un dado M10 (68#).
- G. Guida il cavo intorno al rullo verso il basso e infila l'estremità nel foro superiore dell'asta del selettore, effettuando almeno 5 giri per sicurezza.

Passaggio 15

Importante: studiare attentamente lo schema.

- A. Fissare l'estremità del cavo a farfalla da 3020 mm (82#) al gancio.
- B. Posizionare il rullo (103#) sotto il cavo e fissarlo alla staffa del rullo girevole (12#) utilizzando una vite a brugola M10×45 (61#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e un dado M10 (68#).
- C. Guida il cavo intorno alla puleggia verso il basso e fissa un'altra puleggia insieme a una staffa a doppia puleggia flottante incrociata (11#).
- D. Guida la linea intorno al rullo verso l'alto e fissa il rullo successivo nello stesso modo descritto in A e B.

Passaggio 16

- A. Fissare l'estremità del cavo della pressa per gambe da 3980 mm (84#) alla staffa e fissarlo con una vite a brugola M10×28 (62#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e un dado M10 (68#).
- B. Posizionare il primo rullo (103#) sotto il cavo e fissarlo alla staffa utilizzando una vite a brugola M10×45 (61#), 2 rondelle $\phi 10$ (69#) e un dado M10 (68#).
- C. -J. Far passare il cavo attorno ai rulli in sequenza come mostrato nel diagramma (in avanti, indietro, giù, su), installando i rulli successivi (2-8) e fissandoli con viti M10×45, M10×65 o doppie staffe come indicato nelle istruzioni.

Passaggio 17

- A. Fissare l'estremità del cavo inferiore da 4020 mm (85#) al gancio.
- B. Far scorrere il cavo verso il basso e fissare il rullo insieme alla staffa doppia flottante (36#).
- C. -F. Far passare il cavo attorno ai rulli (su, giù), installando i rulli in successione e fissandoli con viti a brugola M10×45 e M10×60 e manicotti (73#).

Passaggio 18

- Ripetere l'installazione secondo i passaggi 17.

Passaggio 19

- A. Fissare l'estremità del cavo di regolazione da 7900 mm (83#) al telaio scorrevole sinistro (33#).
- B. -M. Far passare il cavo attorno ai rulli come mostrato nel diagramma (giù, indietro, su, giù, di nuovo indietro, ecc.), installando i rulli e fissandoli con viti a brugola M10×45 e doppie staffe.

Passaggio 20

- Fissare 2 coperture del pacco pesi (31#) come mostrato nel diagramma.
- Fissare 4 viti a brugola M10×20 (63#) e 4 rondelle $\phi 10$ (69#).

Passaggio 21

- A. Posizionare il cuscino del sedile (40#) sulla staffa del sedile (5#) e fissarlo con 4 viti a brugola M8×18 (65#) e 4 rondelle $\phi 8$ (70#).
- B. Fissare lo schienale (41#) al telaio verticale anteriore (3#), fissandolo allo stesso modo descritto al punto A.
- C. Installare le imbottiture per le spalle come mostrato nel diagramma.

Passaggio 22

- Fissare la barra per l'allenamento dei muscoli dorsali (lat bar, 22#) all'estremità del cavo superiore utilizzando 2 ganci a forma di zucca (7#, 49#) e una catena a 15 maglie (52#).

Passaggio 23

- A. Fissare 2 cinghie singole (42#) a entrambe le estremità del cavo inferiore utilizzando 4 ganci a forma di zucca (7#, 49#) e 2 catene con 15 maglie (52#).
- B. Fissare la maniglia (38#), la fune per tricipiti (104#), la maniglia a V (20#) e la cinghia per caviglia (113#) al gancio utilizzando ganci a forma di zucca separati (7#, 49#).
- C. Serrare tutti i bulloni e i dadi.

Area di allenamento

- Lo spazio libero intorno al dispositivo deve essere almeno **0,6 m** più grande dell'area di allenamento.
- Si tratta di una zona di sicurezza che consente di scendere dal dispositivo in modo sicuro in caso di emergenza.
- Se due dispositivi sono posizionati uno accanto all'altro, lo spazio libero può essere condiviso.
- Durante l'allenamento possono essere presenti nell'area di allenamento al massimo **due persone**.

Informazioni sugli esercizi Prima di

iniziare

- Adattare il programma di allenamento alle proprie condizioni fisiche.
- Se sei stato inattivo per diversi anni o sei in sovrappeso, inizia lentamente e aumenta gradualmente la durata delle tue sessioni di esercizio: si consiglia di aumentare di pochi minuti per ogni allenamento.
- All'inizio potresti riuscire ad allenarti solo per pochi minuti nella tua zona target, ma la tua forma aerobica migliorerà entro 6-8 settimane.
- Non scoraggiarti se ci vuole più tempo: allenati al tuo ritmo.

Principi fondamentali:

- Consultate il vostro medico in merito al programma di allenamento e alla dieta.
- Inizia ad allenarti gradualmente e stabilisci obiettivi realistici.
- Controlla regolarmente la frequenza cardiaca e stabilisci un valore target in base alla tua età e al tuo livello di forma fisica.
- Posiziona l'attrezzatura su una superficie piana e livellata, assicurandoti di avere uno spazio adeguato per l'allenamento.

Intensità dell'allenamento

- Per ottenere i migliori risultati, allenati alla giusta intensità monitorando la frequenza cardiaca.
- Per un allenamento aerobico efficace, la frequenza cardiaca dovrebbe essere compresa tra il 65 e l'85% della frequenza cardiaca massima: questa è chiamata zona target.
- Nei primi mesi, mantieni la frequenza cardiaca nella parte inferiore della zona, quindi aumentala gradualmente fino al valore medio.
- Misurazione della frequenza cardiaca: interrompi l'allenamento, appoggia due dita sul polso, conta i battiti per 6 secondi e moltiplica il risultato per 10.
 - Esempio: 14 battiti $\times$ 10 = 140 battiti/min.
- Regola l'intensità dell'esercizio per mantenere la frequenza cardiaca entro l'intervallo richiesto.

Esercizio aerobico

- Migliora l'efficienza dei polmoni e del cuore, i muscoli più importanti del tuo corpo.
- Qualsiasi attività che coinvolga grandi gruppi muscolari (braccia, gambe, glutei) è benefica.

Allenamento della forza

- Aiuta a ridurre il grasso corporeo ed è una parte essenziale di qualsiasi programma di esercizi.
- Aiuta a rafforzare, sviluppare e modellare i muscoli.
- Se ti alleni al di sopra della tua zona target, riduci il numero di ripetizioni.



Gruppi muscolari sviluppati durante l'esercizio

Denominazione	Nome	Latino nome	Denominazione	Nome	Latino nome
A	Muscolo trapezio	Trapezius	I	Muscolo tibiale anteriore	Tibialis Anterior
B	Muscolo deltoide anteriore	Anterior Deltoid	J	Muscolo trapezio	Trapezius
C	Muscolo grande pettorale	Pectoralis Major	K	Muscolo deltoide posteriore	Posterior Deltoid
D	Serrato anteriore	Serratus Anterior	L	Tricipite	Triceps
E	Bicipite	Biceps	M	Muscolo gran dorsale	Latissimus Dorsi
F	Muscoli addominali	Abdominal	N	Muscoli glutei	Gluteals
G	Muscolo sartorio	Sartorius	O	Muscolo bicipite femorale	Hamstrings
H	Muscolo quadricipite femorale	Quadriceps	P	Muscolo gastrocnemio	Gastrocnemius

Riscaldamento e defaticamento

Ogni allenamento dovrebbe consistere in tre fasi:

1. Riscaldamento: 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri.
2. Esercizio nella zona target – 20-30 minuti di allenamento con la frequenza cardiaca nella zona target.
 - a. Non superare i 20 minuti nelle prime settimane.
3. Defaticamento: 5-10 minuti di stretching per aumentare la flessibilità muscolare e ridurre l'indolenzimento post-allenamento.

Frequenza dell'allenamento

- Per mantenere o migliorare la forma fisica, allenarsi 3 volte alla settimana, con almeno un giorno di riposo.
- Dopo alcuni mesi, puoi aumentare la frequenza a 5 allenamenti a settimana.
- La chiave del successo è la regolarità e il piacere di fare esercizio fisico.

Esercizi di stretching Toccare le

punte dei piedi

- Stai in piedi con le ginocchia dritte, i piedi alla larghezza delle spalle e piegati lentamente in avanti partendo dalle anche.
- Rilassate la schiena e le spalle, allungandovi il più possibile verso le dita dei piedi.
- Mantieni la posizione per 15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte.
- Allungamenti: muscoli posteriori della coscia, ginocchia, schiena.



Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

- Siediti con una gamba distesa, appoggia il piede dell'altra gamba sulla parte interna della coscia.
- Piegati verso le dita del piede della gamba distesa.
- Mantieni la posizione per 15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba.
- Allunga: muscoli posteriori della coscia, parte bassa della schiena, inguine.



Allungamento polpaccio/tendine d'Achille

- Mettiti in posizione di affondo, appoggia le mani al muro.
- Tieni la gamba posteriore dritta e il piede appoggiato sul pavimento.
- Piegare la gamba anteriore e piegarsi verso il muro.
- Mantieni la posizione per 15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba.
- Allunga: polpacci, tendini di Achille, caviglie.



Allungamento dei muscoli quadricipiti della coscia

- Appoggia una mano contro il muro e afferra il piede per la caviglia con l'altra mano.
- Mantieni il ginocchio rivolto verso il basso e il tallone verso il gluteo.
- Mantieni la posizione per 15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba.
- Allungamenti: quadricipiti, fianchi.



Allungamento della parte interna delle cosce

- Siediti con i piedi uniti, le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia rivolte verso l'esterno.
- Tira i piedi verso l'inguine, premendo le ginocchia verso il basso.
- Mantieni la posizione per 15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte.
- Allunga: muscoli della coscia e dell'anca.



Utilizzo del dispositivo

Regole importanti durante l'esercizio:

- Durante l'esecuzione degli esercizi, **espirare durante lo sforzo/sollevamento e inspirare quando si ritorna** alla posizione di partenza, in modo lento e controllato.
- Leggere tutte le etichette di avvertenza e informazione prima di utilizzare l'attrezzatura.
- Prima di iniziare, controllare che l'attrezzatura non presenti parti allentate, usurate o danneggiate. In caso di dubbio, non utilizzare l'attrezzatura fino a quando le parti non siano state sostituite.
- Prima di iniziare un programma di allenamento, si consiglia di sottoporsi a una visita medica completa e di ottenere l'approvazione del proprio medico.
- Al termine dell'allenamento, fissare il pacco pesi utilizzando il perno di selezione nel foro di bloccaggio.
- Si consiglia di allenarsi con un partner che possa aiutare in caso di necessità, qualora i pesi risultassero troppo pesanti.
- Riscaldare sempre i muscoli prima dell'allenamento: preparate il corpo con alcuni minuti di stretching leggero (senza movimenti bruschi) e semplici esercizi di ginnastica ritmica.

Manutenzione e cura

1. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo **controllando regolarmente** eventuali danni e segni di usura (ad es. corde, rulli, punti di attacco).
2. Lubrificare periodicamente le parti mobili con olio leggero per prevenire l'usura prematura.
3. Controllare e serrare tutti i componenti prima di ogni utilizzo dell'attrezzatura. Sostituire immediatamente le parti danneggiate.



Ne	Pavadinimas	Parametrai	Kiekis	Nr	Pavadinimas	Parametrai	Kiekis
1	Apatinis rėmas	–	1	61	Allen varžtas	M10×45	34
2	Viršutinis rėmas	–	1	62	Allen varžtas	M10×28	4
3	Priekinis vertikalus rėmas	–	1	63	Allen varžtas	M10×20	16
4	Galinis stabilizatorius	–	1	64	Allen varžtas	M10×16	2
5	Sėdynės laikiklis	–	1	65	Allen varžtas	M8×18	8
6	Priekinė slėgio bazė	–	1	66	Dangtelio veržlė	M12	2
7	Kairysis sparninis veržlė	–	1	67	Pagalvėlė	φ12	4
8	Dešinioji sparninė veržlė	–	1	68	Aerokosminis veržlė	M10	71
9	Rankena	–	2	69	Pagalvėlė	φ10	121
10	Kampinis laikiklis dvigubam ritineliui	–	1	70	Pagalvėlė	φ8	8
11	Kryžminis laikiklis dvigubam plaukiojančiam ritiniui	–	1	71	Didelė poveržlė	–	2
12	Pasukamas ritininis laikiklis	–	2	72	Įvorė	L=15	6
13	Rinkiklio strypas	–	1	73	Įvorė	L=13	4
14	Kojų išskėstuvai	–	1	74	Šešiakampis vidinis šešiakampis varžtas	M8×9	4
15	Priekinis jungiamasis rėmas	–	1	75	Skersinis varžtas	M6×16	2
16	Kojų presas	–	1	76	Kryžminis varžtas	ST4,8×15	4
17	Judamasis rėmas	–	2	77	Kryžminis varžtas	M4×6	8
18	Kreipiamoji strypas	–	2	78	L formos kaištis	–	2
19	Trumpas kreipiamasis strypas	–	2	79	Įvorė	φ25×φ12×10	4
20	V formos rankena	–	1	80	Įvorė	φ25×φ16×10	4
21	Sėdynės laikiklis	–	1	81	Įvorė	φ25×φ16×28	4
22	Nugaros treniruočių strypas (Lat bar)	–	1	8	„Butterfly“ lynas	3020 mm	1
23	Kairysis stabilizatorius	–	1	83	Reguliuojamas kabelis	7900 mm	1
24	Dešinysis stabilizatorius	–	1	84	Kabelis kojų spaudimui	–	1
25	Kairysis viršutinis rėmas	–	1	85	Apatinė linija	–	1
26	Dešinė viršutinė rėmo dalis	–	1	86	Viršutinė linija	2950 mm	1
27	Sunkioji lazda	–	1	87	Galinis dangtelis	φ25×1,5	12
28	Traukimo strypas	–	1	88	Galinis dangtelis	φ25×2	2
29	U formos laikiklis	–	1	89	Galinis dangtelis	20×40×1,5	2
30	Tuščiaaviduris vamzdis	–	1	90	Galinis dangtelis	φ25×2	1
31	Svorio blokų dangtis	–	2	91	Galinis dangtelis	φ32×2,0	4
32	Galinis vertikalus rėmas	–	2	92	Galinis dangtelis	□50×2,0	4
33	Kairysis slankusis rėmas	–	1	93	Galinis dangtelis	□45×1,5	4
34	Dešinioji slankiojanti rėmo dalis	–	1	94	Galinis dangtelis	□45×2,0	2
35	Didelis laikiklis	–	2	95	Galinis dangtelis	□50×1,5	6
36	Dvigubas plūduriuojantis ritininis laikiklis	–	3	96	Galinis dangtelis	φ45×2,0	2
37	Laikiklis	–	3	97	Galinis dangtelis	φ25×2,5	2
38	Rankena	–	1	98	Pėda □50	–	4
39	Rankena	–	1	99	Įvorė □50×□45	–	1
40	Sėdynės pagalvėlė	–	1	100	Įvorė □60×2,0×□45×60	–	4
41	Atlošo pagalvėlė	–	1	101	Įvorė	φ38×φ27×26	10
42	Vienas diržas	–	2	102	Olimpinė mova	φ50×φ26,5×300	2
43	Pilvo diržas	–	1	103	Ritininis	φ97	38
44	Svorio plokštė	–	13	104	Triceps virvė	–	1
45	Svorio kaištis	–	1	105	Mažas guminis buferis	–	1
46	Fiksavimo rankenėlė	φ53×M18×φ10	1	106	Guminis buferis	48×48×5×φ10,5	1
47	T formos fiksavimo rankenėlė	M18×1,5×φ12	2	10	Drugelio formos putų ritinėlis	–	2
48	Guminis stabdiklis	6	6	108	Rankena	φ24×φ34×430	2
49	Kaukolo kablys Nr. 7	–	9	109	Rankena	φ24×φ34×240	2
50	Pavaros įvorė	–	2	110	Rankena	φ24×φ34×130	6
51	Rinkiklio kaištis	–	1	111	Rankena	φ27,5×φ33×600	2
52	15 grandžių grandinė	–	3	112	Rankena	φ8×70	2
53	Plastikinė mova	–	4	113	Kulkšnies dirželis	–	1
54	Sukamasis velenas	φ16×158×M10	1	114	Guolis	–	4
55	Sukamasis velenas	φ16×64×M10	2	115	Galinis dangtelis	φ40	4
56	Allen varžtas	M10×140	1	116	Saugos kablys	–	2
57	Allen varžtas	M12×90	1	—	Allen raktas #4	–	1
58	Kvadratinės galvutės varžtas	M10×70	17	—	Allen raktas #5	–	1
59	Allen varžtas	M10×65	5	—	Allen raktas #6	–	1
60	Allen varžtas	M10×60	2	—	Aštuoniakampis raktas Nr. 8	–	1

Saugos informacija

Svarbu – prieš montavimą ar naudojimą atidžiai perskaitykite

- Produktas turi būti montuojamas ant stabilaus ir lygaus paviršiaus.
- Montavimas turi būti atliekamas kuo arčiau galutinės vietos (toje pačioje patalpoje).
- Prieš pradėdami, įsitikinkite, kad turite pakankamai vietos išdėstyti visas dalis.
- Vaikai ir naminiai gyvūnai turi būti laikomi atokiau nuo treniruoklio – mažos dalys gali kelti pavojų užspringti, jei bus prarytos.
- Pakuotę išmeskite atsargiai ir atsakingai.
- Patikrinkite, ar turite visas detalių sąrašą išvardytas detales ir įrankius. Kai kurios detalės gali būti iš anksto surinktos, kad būtų lengviau montuoti.
- Surinkimą geriausia atlikti dviese ar daugiau žmonių.

Naudojimas

- Savininkas yra atsakingas už tai, kad visi naudotojai būtų tinkamai instruktuoti apie saugų produkto naudojimą.
- Produktas skirtas naudoti tik namuose. Jo negalima naudoti komercinėse, nuomojamose ar institucinėse patalpose.
- Įranga turi būti naudojama tik šioje instrukcijoje aprašytais tikslais. Nenaudokite gamintojo nerekomenduojamų priedų.
- Įrangą reikia naudoti tik patalpose, sausoje ir be dulkių vietoje. Nelaikykite jos garaže, ūkiniame pastate, dengtoje terasoje ar šalia vandens.
- Produktas skirtas naudoti švariomis ir sausomis sąlygomis. Neveskite jo į pernelyg šaltas ar drėgnas vietas, nes tai gali sukelti koroziją ir kitas problemas, kurių gamintojas negali kontroliuoti.
- Vaikai neturėtų turėti prieigos prie įrangos be priežiūros.
- Tėvai ir globėjai turėtų žinoti, kad natūralus vaikų polinkis žaisti ir eksperimentuoti gali sukelti situacijas, kai treniruokliai naudojami ne pagal paskirtį.
- Jei vaikai naudoja įrangą prižiūrint, reikėtų atsižvelgti į jų fizinį ir protinį vystymąsi bei suteikti tinkamas naudojimo instrukcijas. Įranga jokiais aplinkybėmis nėra žaistas.
- Neįgalūs asmenys neturėtų naudoti įrangos be kvalifikuoto asmens ar gydytojo priežiūros. Produktas nėra skirtas terapiniams tikslams.
- Treniruodamiesi visada dėvėkite tinkamą sportinę aprangą. Venkite laisvų ar per didelių drabužių, kurie gali užsikabinti mechanizmuose. Rekomenduojama dėvėti sportinę avalynę, kuri apsaugo pėdas.
- Nelaikykite aštrių daiktų šalia įrangos.
- Laikykite rankas atokiau nuo visų judančių dalių.
- Išsikišę reguliavimo elementai gali trukdyti naudotojo judesiams.
- Prieš pradėdami pratimus, atlikite apšilimo ir tempimo pratimus.
- Įrangą vienu metu gali naudoti tik vienas asmuo.
- Pratimų metu rekomenduojama, kad šalia būtų stebėtojas.
- Jei jaučiate galvos svaigimą, pykinimą, krūtinės skausmą ar kitus nerimą keliančius simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
- Netinkamas ar pernelyg intensyvus treniravimasis gali sukelti traumas.
- Maksimalus naudotojo svoris: 120 kg.

Įspėjimas

Prieš pradėdami bet kokią treniruotės programą, pasikonsultuokite su gydytoju. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų žmonėms ir tiems, kurie turi sveikatos problemų. Prieš naudodami treniruoklį, būtinai atidžiai perskaitykite instrukcijas. Gamintojas ir jo atstovai neatsako už bet kokius sužalojimus ar turtinę žalą, patirtą naudojant produktą.

MONTUOJIMO ŽINGSNIAI:

1

- Įkiškite 2 kreipiamąsias geležteles (18#) į galinio stabilizatoriaus (4#) skyles ir pritvirtinkite jas 2 M10×20 šešiakampėmis varžtais (63#) ir 2 φ10 pagalvėlėmis (69#).
- 2 guminius buferius (48#) pastumkite išilgai kreipiamųjų.
- Pritvirtinkite apatinį rėmą (1#) prie galinio stabilizatoriaus (4#), kaip parodyta schemoje, ir pritvirtinkite 2 M10×70 varžtais (58#), 1 laikikliu (29#), 2 φ10 poveržlėmis (69#) ir 2 M10 savaime užsifiksuojančiomis veržlėmis (68#).

2

- a) Prie apatinio rėmo (1#) pritvirtinkite priekinį vertikalų rėmą (3#). Tiksliai suderinkite skyles ir pritvirtinkite 2 M10×70 varžtais (58#), 1 laikikliu (37#), 2 φ10 poveržlėmis (69#) ir 2 M10 veržlėmis (68#).
- b) Pritvirtinkite kairįjį stabilizatorių (23#) ir dešinįjį stabilizatorių (24#) prie apatinio rėmo. Prisukite 2 M10×70 varžtais (58#), 2 φ10 poveržlėmis (69#) ir 2 M10 veržlėmis (68#).
- c) Pritvirtinkite pasukamojo ritinio laikiklį (12#) naudodami 1 M10×65 šešiakampį varžtą (59#), 2 φ10 poveržles (69#) ir 1 M10 veržlę (68#). Pakartokite surinkimą antrajam pasukamojo ritinio laikikliui.

3

- Ant kreipiamųjų (18#) iš viršaus į apačią uždėkite 13 svarmenų (44#).
- Įdėkite selektoriaus strypą (13#) į svorio centrinę skylę, tada uždėkite svorio kaištį (45#).
- Treniruotės metu pasirinkite tinkamą svorį naudodami selektoriaus kaištį (51#).

4

- Uždėkite viršutinį rėmą (2#) ant priekinio vertikalaus rėmo (3#) ir kreipiamųjų (18#).
- Suderinkite skyles ir pritvirtinkite 2 M10×20 šešiakampiais varžtais (63#), 2 φ10 poveržlėmis (69#), 2 M10×70 varžtais (58#), 1 atrama (37#), 2 φ10 poveržlėmis (69#) ir 2 M10 veržlėmis (68#).

5 žingsnis

- Prie viršutinio rėmo (2#) pritvirtinkite priekinį slėgio rėmą (6#).
- Pritvirtinkite 1 ašį (54#), 2 φ10 poveržles (69#) ir 2 M10 veržles (68#).

6

- Priekinį laikiklį (21#) pritvirtinkite prie apatinės rėmo dalies ir pritvirtinkite 1 M10×70 varžtą (58#), 1 φ10 poveržlę (69#) ir 1 M10 veržlę (68#).
- Pritvirtinkite vieną sėdynės laikiklio (5#) galą prie priekinio vertikalaus rėmo ir pritvirtinkite 2 M10×70 varžtais (58#), 1 laikikliu (37#), 2 φ10 pagalvėlėmis (69#) ir 2 M10 veržlėmis (68#).
- Pritvirtinkite kito sėdynės laikiklio galo (5#) priekinį laikiklį (21#) ir pritvirtinkite 2 M10×20 šešiakampėmis varžtais (63#) ir 2 φ10 poveržlėmis (69#).

7 žingsnis

- Pritvirtinkite kojų modulį (14#) prie sėdynės laikiklio (5#) ir pritvirtinkite 1 ašimi (55#), 2 φ10 poveržlėmis (69#) ir 2 M10 veržlėmis (68#).
- Priekinio jungiamojo rėmo (15#) vieną galą pritvirtinkite prie kojų modulio (14#) ir pritvirtinkite 1 ašimi (55#), 2 φ10 poveržlėmis (69#) ir 2 M10 veržlėmis (68#).
- Įdėkite kojų presavimo rėmą (16#) į jungiamąjį rėmą (15#) ir pasirinkite tinkamą aukštį naudodami fiksavimo rankenėlę (46#).

8 žingsnis

- Pritvirtinkite dešinę sparnuotą veržlę (8#) prie priekinės slėgio bazės (6#), kaip parodyta schemeje.
- Pritvirtinkite 1 φ25×φ10,5 poveržlę (71#) ir 1 M10 veržlę (68#).
- Pritvirtinkite 1 putų ritinėlį (107#).
- Įkiškite rankeną (9#) į drugelio skylę ir pritvirtinkite 1 M10×20 šešiakampį varžtą (63#) ir 1 φ10 poveržlę (69#).
- Pakartokite surinkimą kairiajam drugeliui (7#).

9

- Pritvirtinkite kairįjį slankųjį rėmą (33#) prie galinio vertikalaus rėmo (32#).
- Tada pritvirtinkite galinį vertikalų rėmą (32#) prie kairiojo stabilizatoriaus (23#).
- Tvirtinkite konstrukciją 2 M10×20 šešiakampiais varžtais (63#) ir 2 φ10 poveržlėmis (69#).
- Pajudinkite rėmą ir pasirinkite tinkamą aukštį naudodami T formos fiksavimo kaištį (47#).
- Pakartokite surinkimą antrajam rėmui.

10 žingsnis

- Pastumkite judamąjį rėmą (17#) ant trumposios kreipiamosios (19#).
- Pritvirtinkite trumpąją kreipiamąją (19#) prie saugos kablį skylės (116#).
- Tada pritvirtinkite saugos kablys (116#) prie galinės vertikalios rėmo skylės (32#).
- Pakartokite surinkimą antrajam rinkiniui.

11 žingsnis

- Pritvirtinkite kairįjį ir dešinįjį viršutinius rėmus (25#, 26#) prie viršutinio rėmo (2#).
- Tvirtinkite 2 M10×70 varžtais (58#), 2 φ10 poveržlėmis (69#) ir 2 M10 veržlėmis (68#).
- Uždėkite rėmus (25#, 26#) ant trumpo kreipiamojo bėgio (19#) ir galinio vertikalaus rėmo (32#), suderindami skyles.
- Uždenkite traukimo strypą (28#) ant rėmų (25#, 26#) ir pritvirtinkite jį 4 M10×70 varžtais (58#), 4 φ10 poveržlėmis (69#) ir 4 M10 veržlėmis (68#).

12 žingsnis

- Pritvirtinkite didelį laikiklį (35#) prie dešiniojo slankiojo rėmo (34#).
- Pritvirtinkite 1 M12×90 šešiakampį varžtą (57#), 2 φ12 poveržles (67#) ir 1 M12 veržlę (66#).
- Pakartokite surinkimą antrajam laikikliui.

13

- Pritvirtinkite štangą (27#) per skylę judamajame rėme (17#), movą (30#) ir vėl rėme (17#).
- Prisukite 2 M10×16 šešiakampius varžtus (64#).
- Pritvirtinkite 2 olimpinės movas (102#) prie abiejų štangos galų ir priveržkite M6×10 varžtus su įleidžiamais galais, naudodami 4# šešiakampį raktą.

14 žingsnis

Svarbu: Atidžiai išnagrinėkite schema.

- 2950 mm (86#) viršutinį kabelį perkirkite per viršutinio rėmo skylę (2#). Ritinėlį (103#) padėkite po kabeliu ir pritvirtinkite M10×45 šešiakampiu varžtu (61#), 2 φ10 poveržlėmis (69#) ir M10 veržle (68#).
- Praverkite kabelį atgal ir pritvirtinkite antrąjį ritinėlį taip pat, kaip ir A punkte.

- C. Nukreipkite kabelį aplink ritinėlį į priekį ir pritvirtinkite trečią ritinėlį naudodami M10×140 šešiakampį varžtą (56#), 2 φ10 poveržles (69#) ir M10 veržlę (68#).
- D. Nukreipkite kabelį aplink ritinį į galą ir pritvirtinkite ketvirtą ritinį kaip A punkte.
- E. Variklį apvyniokite aplink ritinį žemyn ir pritvirtinkite penktąjį ritinį kartu su dvigubu plaukiojančiu ritinio laikikliu (36#).
- F. Nukreipkite kabelį aplink skriemulį į viršų ir pritvirtinkite šeštąjį skriemulį naudodami M10×65 šešiakampį varžtą (59#), 2 įvorę (72#) ir M10 veržlę (68#).
- G. Nukreipkite kabelį aplink ritinėlį žemyn ir jo galą perverkite per viršutinę selekatoriaus strypo skylę, saugumo sumetimais padarydami mažiausiai 5 apsisukimus.

15 žingsnis

Svarbu: Atidžiai išnagrinėkite schemą.

- A. Pritvirtinkite 3020 mm ilgio „drugelio“ kabelio (82#) galą prie kablo.
- B. Ritininį ritinėlį (103#) padėkite po kabeliu ir pritvirtinkite prie pasukamojo ritinėlį laikiklio (12#) naudodami M10×45 šešiakampį varžtą (61#), 2 φ10 pagalvėlėmis (69#) ir M10 veržlę (68#).
- C. Nukreipkite kabelį aplink skriemulį žemyn ir pritvirtinkite kitą skriemulį kartu su kryžminiu dvigubu plaukiojančiu skriemulio laikikliu (11#).
- D. Nukreipkite liniją aplink ritinėlį į viršų ir pritvirtinkite kitą ritinėlį taip pat, kaip A ir B.

16

- A. Pritvirtinkite 3980 mm (84#) kojų spaudimo kabelio galą prie laikiklio ir pritvirtinkite jį M10×28 šešiakampių varžtu (62#), 2 φ10 poveržlėmis (69#) ir M10 veržlę (68#).
- B. Pirmąjį ritinėlį (103#) padėkite po kabeliu ir pritvirtinkite prie laikiklio naudodami M10×45 šešiakampę varžtą (61#), 2 φ10 poveržles (69#) ir M10 veržlę (68#).
- C. -J. Praverkite kabelį aplink ritinius eilės tvarka, kaip parodyta schemoje (į priekį, atgal, žemyn, aukštyn), montuodami kitus ritinius (2–8) ir pritvirtindami juos M10×45, M10×65 varžtais arba dvigubais laikikliais, kaip nurodyta instrukcijose.

17 žingsnis

- A. Pritvirtinkite apatinio 4020 mm (85#) kabelio galą prie kablo.
- B. Nuleiskite kabelį žemyn ir pritvirtinkite ritinėlį kartu su dvigubu plaukiojančiu ritinėlio laikikliu (36#).
- C. -F. Veskite kabelį aplink ritinius (aukštyn, žemyn), montuodami vienas po kito ritinius ir tvirtindami juos M10×45 ir M10×60 šešiakampiais varžtais ir movomis (73#).

18

- Pakartokite montavimą pagal 17 žingsnį.

19

- A. Pritvirtinkite 7900 mm reguliavimo kabelio (83#) galą prie kairiojo slankiojo rémo (33#).
- B. -M. Nukreipkite kabelį aplink ritinius, kaip parodyta schemoje (žemyn, atgal, aukštyn, žemyn, vėl atgal ir t. t.), sumontuokite ritinius ir pritvirtinkite juos M10×45 šešiakampiais varžtais ir dvigubais laikikliais.

20

- Pritvirtinkite 2 svorio blokų dangčius (31#), kaip parodyta schemoje.
- Pritvirtinkite 4 M10×20 šešiakampus varžtus (63#) ir 4 φ10 poveržles (69#).

21

- A. Sėdynės pagalvėlę (40#) uždėkite ant sėdynės laikiklio (5#) ir pritvirtinkite 4 M8×18 šešiakampiais varžtais (65#) ir 4 φ8 poveržlėmis (70#).
- B. Pritvirtinkite atlošą (41#) prie priekinio vertikalaus rémo (3#), pritvirtindami jį taip pat, kaip nurodyta A punkte.
- C. Įdėkite peties pagalvėles, kaip parodyta schemoje.

22

- Pritvirtinkite nugaros raumenų treniruočių strypą (lat bar, 22#) prie viršutinio kabelio galo naudodami 2 moliūginius kabliukus (7#, 49#) ir 15 grandžių grandinę (52#).

23

- A. Pritvirtinkite 2 viengubas juostas (42#) prie abiejų apatinio kabelio galų, naudodami 4 moliūgų kabliukus (7#, 49#) ir 2 grandines su 15 grandimis (52#).
- B. Pritvirtinkite rankeną (38#), tricepsų virvę (104#), V formos rankeną (20#) ir kulkšnies dirželį (113#) prie kablo naudodami atskirus moliūgų kabliukus (7#, 49#).
- C. Prisukite visus varžtus ir veržles.

Treniruočių zona

- Laisva erdvė aplink įrenginį turėtų būti mažiausiai **0,6 m didesnė** už treniruočių zoną.
- Tai saugos zona, leidžianti saugiai išlipti iš prietaiso avarijos atveju.
- Jei du įrenginiai yra pastatyti vienas šalia kito, laisva erdvė gali būti bendrai naudojama.
- Treniruočių metu treniruočių zonoje gali būti ne daugiau kaip **du žmonės**.

Informacija apie pratimus Prieš

pradėdami

- Pritaikyti treniruočių programą prie savo fizinės būklės.
- Jei keletą metų nesportavote arba turite antsvorio, pradėkite lėtai ir palaipsniui didinkite treniruočių trukmę – rekomenduojama didinti po keletą minučių per treniruotę.
- Iš pradžių galbūt galėsite treniruotis tik keletą minučių savo tikslinėje zonoje, bet jūsų aerobinis pasirengimas pagerės per 6–8 savaites.
- Nesijaudinkite, jei tai užtruks ilgiau – sportuokite savo tempu.

Pagrindiniai principai:

- Pasitarkite su gydytoju dėl savo treniruočių programos ir mitybos.
- Pradėkite sportuoti lėtai ir nustatykite realius tikslus.
- Reguliariai tikrinkite savo širdies ritmą ir nustatykite tikslinę vertę pagal savo amžių ir fizinę būklę.
- Įrangą pastatykite ant lygaus paviršiaus, užtikrindami pakankamą treniruočių erdvę.

Treniruočių intensyvumas

- Norėdami pasiekti geriausių rezultatų, treniruokitės tinkamu intensyvumu, stebėdami savo širdies ritmą.
- Veiksmingam aerobiniam treniravimui jūsų širdies ritmas turėtų būti 65–85 % maksimalaus širdies ritmo – tai vadinama tiksline zona.
- Pirmus kelis mėnesius palaikykite širdies ritmą žemiausioje zonos riboje, tada palaipsniui didinkite jį iki vidutinės vertės.
- Širdies ritmo matavimas: nustokite sportuoti, uždėkite du pirštus ant riešo, suskaičiuokite širdies plakimus per 6 sekundes ir padauginkite rezultatą iš 10.
 - Pavyzdys: 14 širdies plakimų $\times$ 10 = 140 širdies plakimų per minutę.
- Pritaikyti treniruotės intensyvumą, kad širdies ritmas būtų reikiamoje riboje.

Aerobiniai pratimai

- Pagerinkite plaučių ir širdies – svarbiausių jūsų kūno raumenų – veiklą.
- Naudinga bet kokia veikla, kurią atliekant dirba didelės raumenų grupės (rankos, kojos, sėdmenys).

Jėgos treniruotės

- Padeda sumažinti kūno riebalų kiekį ir yra svarbi bet kokios treniruočių programos dalis.
- Jie padeda stiprinti, formuoti ir formuoti raumenis.
- Jei treniruojatės viršydami savo tikslinę zoną, atlikite mažiau pakartojimų.



Treniruotės metu ugdomos raumenų grupės

Pavadinimas	Pavadinimas	Lotynų Pavadinimas	Pavadinimas	Pavadinimas	Lotynų pavadinimas
A	Trapezinis raumuo	Trapezius	I	Priekinis blauzdos raumuo	Tibialis Anterior
B	Priekinis deltinis raumuo	Anterior Deltoid	J	Trapezinis raumuo	Trapezius
C	Didysis krūtinės raumuo	Pectoralis Major	K	Užpakalinis deltinis raumuo	Posterior Deltoid
D	Priekinis dantytas raumuo	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Dvigalvis raumenys	Biceps	M	Platusis nugaros raumu	Latissimus Dorsi
F	Pilvo raumenys	Abdominal	N	Sėdmenų raumenys	Gluteals
G	Sartorius raumenys	Sartorius	O	Dvigalvis šlaunies raumuo	Hamstrings
H	Keturgalvis šlaunies raumuo	Quadriceps	P	Gastrocnemius raumenys	Gastrocnemius

Apšilimas ir atvėsimas

Kiekvienas treniruotės turėtų susidėti iš trijų etapų:

1. Apšilimas – 5–10 minučių tempimo ir lengvų pratimų.
2. Tikslinės zonos pratimai – 20–30 minučių treniruotė, kai širdies ritmas yra tikslinėje zonoje.
 - a. Pirmosiomis savaitėmis neviršykite 20 minučių.
3. Atsipalaidavimas – 5–10 minučių tempimo pratimai, skirti padidinti raumenų lankstumą ir sumažinti skausmą po treniruotės.

Treniruočių dažnumas

- Norėdami išlaikyti ar pagerinti savo fizinę formą, treniruokitės 3 kartus per savaitę, palikdami bent vieną poilsio dieną.
- Po kelių mėnesių galite padidinti treniruočių dažnumą iki 5 kartų per savaitę.
- Sėkmės raktas – reguliarumas ir malonumas sportuojant.

Tempimo pratimai Pirštų palietimas

- Stovėkite tiesiai, kojos pečių plotyje, ir lėtai palenkite kūną į priekį iš klubų.
- Atpalaiduokite nugarą ir pečius, pasiekdami pirštus kuo toliau.
- Laikykite 15 sekundžių, atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus.
- Tempiamos raumenų grupės: blauzdos, keliai, nugarą.



Kojų raumenų tempimas

- Sėdėkite su viena ištiesta koja, kitos kojos pėdą padėkite ant vidinės šlaunies.
- Pasvirkite į tiesios kojos pirštus.
- Laikykite 15 sekundžių, atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus su kiekviena koja.
- Tempia: šlaunies raumenis, apatinę nugaros dalį, kirkšnį.



Blauzdos/Achilo raumenų tempimas

- Atsistokite išpuoliu, rankas padėkite ant sienos.
- Laikykite užpakalinę koją tiesią, pėdą ant grindų.
- Sulenkite priekines kojas ir pasilenkite prie sienos.
- Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekviena koja.
- Tempimai: blauzdos, Achilo sausgyslės, kulkšnės.



Keturgalvio raumens tempimas

- Vieną ranką padėkite ant sienos, o kita ranka sugriebkite koją už kulkšnies.
- Laikykite kelį nukreiptą tiesiai žemyn, o kulną – link sėdmens.
- Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekviena koja.
- Tempiamos raumenų grupės: keturgalviai, klubai.



Vidinių šlaunų raumenų tempimas

- Sėdėkite su suglaustomis kojomis, pėdos prisilietusios, keliai nukreipti į išorę.
- Pritraukite pėdas prie kirkšnių, spausdami kelius žemyn.
- Laikykite 15 sekundžių, atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus.
- Tempia: šlaunų ir klubų raumenis.



Prietaiso naudojimas

Svarbios taisyklės atliekant pratimus:

- Atliekant pratimus, **iškvėpkite fizinio krūvio / kėlimo metu ir įkvėpkite grįžtant** į pradinę padėtį – lėtai ir kontroliuojamai.
- Prieš naudodami įrangą, perskaitykite visas įspėjamąsias ir informacines etiketes.
- Prieš pradėdami, patikrinkite, ar įrangoje nėra laisvų, susidėvėjusių ar pažeistų dalių. Jei kyla abejonių, nenaudokite įrangos, kol dalys nebus pakeistos.
- Prieš pradėdami mankštintis, rekomenduojama atlikti išsamų sveikatos patikrinimą ir gauti gydytojo leidimą.
- Baigę treniruotę, pritvirtinkite svorio bloką, naudodami selektoriaus kaištį fiksavimo skylėje.
- Rekomenduojama sportuoti su partneriu, kuris prireikus galėtų padėti, jei svoriai pasirodytų per sunkūs.
- Prieš treniruotę visada apšildykite raumenis – paruoškite kūną keletą minučių trukmės lengvais tempimo pratimais (be staigių judesių) ir paprastais gimnastikos pratimais.

Priežiūra ir priežiūra

1. Įrangos saugumo lygį galima išlaikyti tik **reguliariai tikrinant**, ar nėra pažeidimų ir nusidėvėjimo (pvz., virvės, ritinėliai, tvirtinimo taškai).
2. Periodiškai tepkite judančias dalis lengvu aliejumi, kad išvengtumėte priešlaikinio nusidėvėjimo.
3. Prieš kiekvieną įrangos naudojimą patikrinkite ir priveržkite visas sudedamąsias dalis. Sugadintas dalis nedelsiant pakeiskite.



Nē	Nosaukums	Parametri	Daudzu ms	Nr	Nosaukums	Parametri	Daudzu ms
1	Apakšējais rāmis	—	1	61	Sešstūra skrūve	M10×45	34
2	Augšējais rāmis	—	1	62	Sešstūra skrūve	M10×28	4
3	Priekšējais vertikālais rāmis	—	1	63	Sešstūra skrūve	M10×20	16
4	Aizmugurējais stabilizators	—	1	64	Sešstūra skrūve	M10×16	2
5	Sēdekļa kronšteins	—	1	65	Sešstūra skrūve	M8×18	8
6	Priekšējā spiediena pamatne	—	1	66	Vāka uzgrieznis	M12	2
7	Kreisā spārna uzgrieznis	—	1	67	Paplāksne	φ12	4
8	Labās puses uzgrieznis	—	1	68	Aeroskosmiskā uzgrieznis	M10	71
9	Rokturi	—	2	69	Paplāksne	φ10	121
10	Leņķveida kronšteins dubultam rullim	—	1	70	Paplāksne	φ8	8
11	Krustveida kronšteins dubultam peldošajam veltnim	—	1	71	Liela paplāksne	—	2
12	Pagriežamais rullīšu kronšteins	—	2	72	Ieliktnis	L=15	6
13	Selektora stienis	—	1	73	Ieliktnis	L=13	4
14	Kāju izplešējs	—	1	74	Sešstūra uzgrieznis	M8×9	4
15	Priekšējais savienojuma rāmis	—	1	75	Šķērsvirve	M6×16	2
16	Kāju preses	—	1	76	Krustveida skrūve	ST4,8×15	4
17	Pārvietojams rāmis	—	2	77	Krustveida skrūve	M4×6	8
18	Vadības stienis	—	2	78	L veida tapas	—	2
19	Īss vadības stienis	—	2	79	Ieliktnis	φ25×φ12×10	4
20	V veida rokturis	—	1	80	Ieliktnis	φ25×φ16×10	4
21	Sēdekļa kronšteins	—	1	81	Ieliktnis	φ25×φ16×28	4
22	Muguras vingrošanas stieņi (Lat stieņi)	—	1	82	Tauriņa trosē	3020 mm	1
23	Kreisais stabilizators	—	1	83	Regulējams tross	7900 mm	1
24	Labais stabilizators	—	1	84	Kabeļi kāju presēm	—	1
25	Kreisais augšējais rāmis	—	1	85	Apakšējā līnija	—	1
26	Labā augšējā rāmja daļa	—	1	86	Augšējā līnija	2950 mm	1
27	Svars	—	1	87	Gala uzgalis	φ25×1,5	12
28	Pull-up stieņi	—	1	88	Gala uzgalis	φ25×2	2
29	U veida kronšteins	—	1	89	Gala vāciņš	20×40×1,5	2
30	Dobi cauruli	—	1	90	Gala vāciņš	φ25×2	1
31	Svara bloka vāks	—	2	91	Gala vāciņš	φ32×2,0	4
32	Aizmugurējais vertikālais rāmis	—	2	92	Gala vāciņš	□50×2,0	4
33	Kreisais bīdāmais rāmis	—	1	93	Gala vāciņš	□45×1,5	4
34	Labais bīdāmais rāmis	—	1	94	Gala vāciņš	□45×2,0	2
35	Liels kronšteins	—	2	95	Gala vāciņš	□50×1,5	6
36	Dubultā peldošā rullīša kronšteins	—	3	96	Gala vāciņš	φ45×2,0	2
37	Skatuve	—	3	97	Gala vāciņš	φ25×2,5	2
38	Rokturi	—	1	98	Kāja □50	—	4
39	Rokturi	—	1	99	Ieliktnis □50×□45	—	1
40	Sēdekļa spilvens	—	1	100	Ieliktnis □60×2,0×□45×60	—	4
41	Atzveltņes spilvens	—	1	101	Ieliktnis	φ38×φ27×26	10
42	Viena sikсна	—	2	102	Olimpiskais uznavas	φ50×φ26,5×300	2
43	Vēdera josta	—	1	103	Rullis	φ97	38
44	Svara plāksne	—	13	104	Tricepsa virve	—	1
45	Svara tapas	—	1	105	Mazs gumijas buferis	—	1
46	Fiksējošā pogu	φ53×M18×φ10	1	106	Gumijas buferis	48×48×5×φ10,5	1
47	T veida fiksējošā pogu	M18×1,5×φ12	2	107	Tauriņa putu rullis	—	2
48	Gumijas apturētājs	6	6	108	Rokturi	φ24×φ34×430	2
49	Ķirbju āķis nr. 7	—	9	109	Rokturi	φ24×φ34×240	2
50	Pavasara uzmava	—	2	110	Rokturi	φ24×φ34×130	6
51	Selektora tapas	—	1	111	Rokturi	φ27,5×φ33×600	2
52	15 posmu ķēde	—	3	112	Rokturi	φ8×70	2
53	Plastmasas uzmava	—	4	113	Potītes sikсна	—	1
54	Rotējošais vārpsts	φ16×158×M10	1	114	Gultnis	—	4
55	Rotējošais vārpsts	φ16×64×M10	2	115	Gala vāciņš	φ40	4
56	Sešstūra skrūve	M10×140	1	116	Drošības āķis	—	2
57	Sešstūra skrūve	M12×90	1	—	Sešstūra atslēga #4	—	1
58	Kvadrātgalvas skrūve	M10×70	17	—	Sešstūra atslēga #5	—	1
59	Sešstūra skrūve	M10×65	5	—	Sešstūra atslēga #6	—	1
60	Sešstūra skrūve	M10×60	2	—	Allen atslēga #8	—	1

Drošības informācija

Svarīgi – pirms uzstādīšanas vai lietošanas uzmanīgi izlasiet

- Produkts jāuzstāda uz stabilas un līdzenas virsmas.
- Uzstādīšana jāveic pēc iespējas tuvāk galīgajai atrašanās vietai (tajā pašā telpā).
- Pirms sākat, pārliecinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas, lai izkārtotu visas detaļas.
- Bērni un mājdzīvnieki nedrīkst atrasties treniņiera tuvumā – mazās detaļas var radīt nosmakšanas draudus, ja tiek norītas.
- Iepakojumu izmetiet uzmanīgi un atbildīgi.
- Pārbaudiet, vai jums ir visas detaļu sarakstā uzskaitītās detaļas un instrumenti. Dažas detaļas var būt iepriekš samontētas, lai atvieglotu uzstādīšanu.
- Montāžu vislabāk veikt diviem vai vairākiem cilvēkiem.

Lietošana

- Īpašnieks ir atbildīgs par to, lai visi lietotāji būtu pienācīgi instruēti par produkta drošu lietošanu.
- Produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājāsaimniecībā. To nedrīkst lietot komerciālos, nomātos vai institucionālos telpās.
- Iekārta drīkst tikt izmantota tikai šajā rokasgrāmatā aprakstītajiem mērķiem. Nelietojiet piederumus, kas nav ieteikti ražotāja.
- Iekārtu drīkst lietot tikai telpās, tālu no mitruma un putekļiem. Nelietojiet to garāžā, saimniecības ēkā, segtā terasē vai ūdens tuvumā.
- Produkts ir paredzēts lietošanai tīros un sausos apstākļos. Nelietojiet to pārāk aukstās vai mitrās vietās, jo tas var izraisīt koroziju un citas problēmas, kas ir ārpus ražotāja kontroles.
- Bērniem nedrīkst būt piekļuve iekārtai bez uzraudzības.
- Vecākiem un aizbildņiem jāapzinās, ka bērnu dabiskā tieksme spēlēties un eksperimentēt var izraisīt situācijas, kad treniņu aprīkojums tiek izmantots neparedzēti.
- Ja bērni izmanto aprīkojumu uzraudzībā, ir jāņem vērā viņu fiziskā un garīgā attīstība un jāsniedz atbilstošas lietošanas instrukcijas. Aprīkojums nekādā gadījumā nav rotaļlieta.
- Personas ar invaliditāti nedrīkst izmantot aprīkojumu bez kvalificētas personas vai ārsta klātbūtnes. Produkts nav paredzēts terapeitiskiem nolūkiem.
- Vienmēr valkājiet atbilstošu sporta apģērbu, kad nodarbojaties ar sportu. Izvairieties no plaša vai pārāk liela apģērba, kas varētu iekļerties mehānismos. Ieteicams valkāt sporta apavus, kas aizsargā pēdas.
- Nelietojiet asus priekšmetus iekārtas tuvumā.
- Nenovietojiet rokas pie kustīgajām detaļām.
- Izvīrīti regulēšanas elementi var traucēt lietotāja kustības.
- Pirms vingrojumu sākšanas veiciet iesildīšanās un stiepšanās vingrojumus.
- Iekārtu vienlaikus drīkst izmantot tikai viena persona.
- Vingrinājumu laikā ieteicams klāt būt palīgam.
- Ja jūtat reiboni, slikta dūša, sāpes krūtīs vai citus satraucošus simptomus, nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu.
- Nepareiza vai pārmērīga treniņa rezultātā var rasties traumas.
- Maksimālais lietotāja svars: 120 kg.

Brīdinājums

Pirms jebkuras treniņu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Tas ir īpaši svarīgi cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem, un tiem, kam ir veselības problēmas. Pirms fitnesa aprīkojuma lietošanas ir svarīgi rūpīgi izlasīt instrukcijas.

Ražotājs un tā pārstāvji nav atbildīgi par jebkādiem personiskiem ievainojumiem vai mantas bojājumiem, kas radušies produkta lietošanas rezultātā.

UZSTĀDĪŠANAS SOLI:

1. solis

- Ievietojiet 2 vadu slīdes (18#) aizmugurējā stabilizatora (4#) atvērumos un nostipriniet tās ar 2 M10×20 sešstūra skrūvēm (63#) un 2 φ10 paplāksnēm (69#).
- Piespiediet 2 gumijas buferus (48#) gar vadāmām slīdēm.
- Pievienojiet apakšējo rāmi (1#) aizmugurējam stabilizatoram (4#), kā parādīts diagrammā, un nostipriniet ar 2 M10×70 skrūvēm (58#), 1 kronšteinu (29#), 2 φ10 paplāksnēm (69#) un 2 M10 pašbloķējošām uzgriežņiem (68#).

2. solis

- Pievienojiet priekšējo vertikālo rāmi (3#) apakšējam rāmim (1#). Precīzi saskaņojiet caurumus un nostipriniet ar 2 M10×70 skrūvēm (58#), 1 kronšteinu (37#), 2 φ10 paplāksnēm (69#) un 2 M10 uzgriežņiem (68#).
- Pievienojiet kreiso stabilizatoru (23#) un labo stabilizatoru (24#) apakšējam rāmim. Nostipriniet ar 2 M10×70 skrūvēm (58#), 2 φ10 paplāksnēm (69#) un 2 M10 uzgriežņiem (68#).
- Pievienojiet pagriežamā rullīša kronšteinu (12#), izmantojot 1 M10×65 sešstūra skrūvi (59#), 2 φ10 paplāksnes (69#) un 1 M10 uzgriezni (68#). Atkārtojiet montāžu otrajam pagriežamā rullīša kronšteinam.

3. solis

- Uzlieciet 13 svarus (44#) uz vadām (18#) no augšas uz leju.
- Ievietojiet selektora stieni (13#) svaru centrālajā caurumā, pēc tam uzlieciet svara tapu (45#).
- Treniņa laikā izvēlieties atbilstošo svaru, izmantojot selektora tapu (51#).

4. solis

- Uzlieciet augšējo rāmi (2#) uz priekšējā vertikālā rāmja (3#) un vadām (18#).
- Saskaņojiet caurumus un nostipriniet ar 2 M10×20 sešstūra skrūvēm (63#), 2 φ10 paplāksnēm (69#), 2 M10×70 skrūvēm (58#), 1 kronšteinu (37#), 2 φ10 paplāksnēm (69#) un 2 M10 uzgriežņiem (68#).

5. solis

- Pievienojiet priekšējo spiediena rāmi (6#) augšējam rāim (2#).
- Nostipriniet 1 asi (54#), 2 φ10 paplāksnes (69#) un 2 M10 uzgriežņus (68#).

6. solis

- Pievienojiet priekšējo kronšteinu (21#) apakšējai rāmim un nostipriniet ar 1 M10×70 skrūvi (58#), 1 φ10 paplāksni (69#) un 1 M10 uzgriezni (68#).
- Pievienojiet sēdekļa kronšteina (5#) vienu galu priekšējai vertikālajai rāmim un nostipriniet ar 2 M10×70 skrūvēm (58#), 1 kronšteinu (37#), 2 φ10 paplāksnēm (69#) un 2 M10 uzgriežņiem (68#).
- Pievienojiet sēdekļa kronšteina (5#) otru galu priekšējam kronšteinam (21#) un nostipriniet ar 2 M10×20 sešstūra uzgriežņu skrūvēm (63#) un 2 φ10 paplāksnēm (69#).

7. solis

- Pievienojiet kāju moduli (14#) sēdekļa kronšteinam (5#) un nostipriniet ar 1 asi (55#), 2 φ10 paplāksnēm (69#) un 2 M10 uzgriežņiem (68#).
- Pievienojiet priekšējā savienojuma rāmja (15#) vienu galu kāju modulim (14#) un nostipriniet ar 1 asi (55#), 2 φ10 paplāksnēm (69#) un 2 M10 uzgriežņiem (68#).
- Ievietojiet kāju preses rāmi (16#) savienojuma rāmī (15#) un izvēlieties atbilstošo augstumu, izmantojot fiksēšanas pogu (46#).

8. solis

- Pievienojiet labo spārnu uzgali (8#) priekšējai spiediena pamatnei (6#), kā parādīts diagrammā.
- Nostipriniet 1 φ25×φ10,5 paplāksni (71#) un 1 M10 uzgali (68#).
- Uzlieciet 1 putu rullīša tauriņu (107#).
- Ievietojiet rokturi (9#) tauriņa caurumā un nostipriniet 1 M10×20 sešstūra skrūvi (63#) un 1 φ10 paplāksni (69#).
- Atkārtojiet montāžu kreisajam spārnam (7#).

9. solis

- Pievienojiet kreiso bīdāmo rāmi (33#) aizmugurējam vertikālajam rāmim (32#).
- Pēc tam piestipriniet aizmugurējo vertikālo rāmi (32#) pie kreisā stabilizatora (23#).
- Nostipriniet mezglu ar 2 M10×20 sešstūra skrūvēm (63#) un 2 φ10 paplāksnēm (69#).
- Pārvietojiet rāmi un izvēlieties atbilstošo augstumu, izmantojot T veida fiksējošo tapu (47#).
- Atkārtojiet montāžu otrajam rāmim.

10. solis

- Uzvelciet pārvietojamo rāmi (17#) uz Iso vaduli (19#).
- Pievienojiet Iso vaduli (19#) drošības āķa atvēršanai (116#).
- Pēc tam piestipriniet drošības āķi (116#) pie aizmugurējā vertikālā rāmja cauruma (32#).
- Atkārtojiet montāžu otrajam komplektam.

11. solis

- Pievienojiet kreiso un labo augšējo rāmi (25#, 26#) augšējam rāmim (2#).
- Nostipriniet ar 2 M10×70 skrūvēm (58#), 2 φ10 paplāksnēm (69#) un 2 M10 uzgriežņiem (68#).
- Novietojiet rāmjus (25#, 26#) uz īsās vadības slīdes (19#) un aizmugurējā vertikālā rāmja (32#), saskaņojot caurumus.
- Uzstādiet pievilksnās stieni (28#) uz rāmjiem (25#, 26#) un nostipriniet to ar 4 M10×70 skrūvēm (58#), 4 φ10 paplāksnēm (69#) un 4 M10 uzgriežņiem (68#).

12. solis

- Pievienojiet lielu kronšteinu (35#) labajam bīdāmajam rāmim (34#).
- Nostipriniet ar 1 M12×90 sešstūra skrūvi (57#), 2 φ12 paplāksnēm (67#) un 1 M12 uzgriezni (66#).
- Atkārtojiet montāžu otrajam kronšteinam.

13. solis

- Pievienojiet stieni (27#) caur atvērumu kustīgajā rāmī (17#), uzmavā (30#) un atkal rāmī (17#).
- Pieskrūvējiet 2 M10×16 sešstūra skrūves (64#).
- Pievienojiet 2 olimpiskās uzmavas (102#) abiem stienī galim un pievelciet M6×10 skrūves ar 4# sešstūra atslēgu.

14. solis**Svarīgi: Uzmanīgi izpētiet diagrammu.**

- Ievietojiet 2950 mm (86#) augšējo trosi caur atveri augšējā rāmī (2#). Novietojiet rullīti (103#) zem troses un nostipriniet to ar M10×45 sešstūra skrūvi (61#), 2 φ10 paplāksnēm (69#) un M10 uzgriezni (68#).
- Ievietojiet trosi atpakaļ un piestipriniet otro rullīti tāpat kā A.

- C. Vadiet kabeli ap veltni uz priekšu un piestipriniet trešo veltni, izmantojot M10×140 sešstūra skrūvi (56#), 2 φ10 paplāksnes (69#) un M10 uzgali (68#).
- D. Novietojiet kabeli ap veltni uz aizmuguri un piestipriniet ceturto veltni, kā parādīts A.
- E. Novietojiet kabeli ap veltni uz leju un piestipriniet piekto veltni kopā ar dubulto peldošo veltna kronšteinu (36#).
- F. Vadiet kabeli ap rullīti uz augšu un nostipriniet sesto rullīti, izmantojot M10×65 sešstūra skrūvi (59#), 2 uznavas (72#) un M10 uzgali (68#).
- G. Vadiet kabeli ap veltni uz leju un ievērciet tā galu selektora stieņa augšējā caurumā, drošības nolūkā veicot vismaz 5 apgriezienus.

15. solis

Svarīgi: Uzmanīgi izpētiet diagrammu.

- A. Pievienojiet 3020 mm garā spārnu kabeļa (82#) galu āķim.
- B. Novietojiet veltni (103#) zem kabeļa un piestipriniet to pie pagriežamā veltna kronšteina (12#), izmantojot M10×45 sešstūra skrūvi (61#), 2 φ10 paplāksnes (69#) un M10 uzgriezni (68#).
- C. Vadiet kabeli ap rullīti uz leju un piestipriniet vēl vienu rullīti kopā ar krustenveida dubultā peldošā rullīša kronšteinu (11#).
- D. Vadiet līniju ap rullīti uz augšu un piestipriniet nākamo rullīti tāpat kā A un B.

16. solis

- A. Pievienojiet 3980 mm (84#) kāju preses trošu galu kronšteinam un nostipriniet to ar M10×28 sešstūra skrūvi (62#), 2 φ10 paplāksnēm (69#) un M10 uzgriezni (68#).
- B. Novietojiet pirmo veltni (103#) zem trošu un piestipriniet to pie kronšteina, izmantojot M10×45 sešstūra skrūvi (61#), 2 φ10 paplāksnes (69#) un M10 uzgali (68#).
- C. -J. Ievietojiet kabeli ap veltniem secībā, kā parādīts diagrammā (uz priekšu, atpakaļ, uz leju, uz augšu), uzstādot nākamās veltnus (2–8) un nostiprinot tos ar M10×45, M10×65 skrūvēm vai dubultiem kronšteinu, kā norādīts instrukcijās.

17. solis

- A. Pievienojiet apakšējā 4020 mm (85#) kabeļa galu āķim.
- B. Novietojiet kabeli uz leju un piestipriniet rullīti kopā ar dubulto peldošo rullīša kronšteinu (36#).
- C. -F. Novietojiet kabeli ap veltniem (uz augšu, uz leju), uzstādot secīgus veltnus un nostiprinot tos ar M10×45 un M10×60 sešstūra skrūvēm un uznavām (73#).

18. solis

- Atkārtojiet uzstādīšanu saskaņā ar 17. soli.

19.

- A. Pievienojiet 7900 mm regulēšanas kabeļa (83#) galu kreisajam bīdāmajam rāmim (33#).
- B. -M. Novietojiet kabeli ap veltniem, kā parādīts diagrammā (uz leju, atpakaļ, uz augšu, uz leju, atpakaļ utt.), uzstādot veltnus un nostiprinot tos ar M10×45 sešstūra skrūvēm un dubultiem kronšteinu.

20. solis

- Pievienojiet 2 svara bloka vākus (31#), kā parādīts diagrammā.
- Nostipriniet 4 M10×20 sešstūra skrūves (63#) un 4 φ10 paplāksnes (69#).

21. solis

- A. Uzlieciet sēdekļa spilvenu (40#) uz sēdekļa kronšteina (5#) un nostipriniet to ar 4 M8×18 sešstūra skrūvēm (65#) un 4 φ8 paplāksnēm (70#).
- B. Pievienojiet atzveltni (41#) priekšējai vertikālajai rāmja daļai (3#), nostiprinot to tāpat kā punktā A.
- C. Uzstādiet plecu polsterējumus, kā parādīts diagrammā.

22. solis

- Pievienojiet muguras muskuļu trenāžiera stieni (lat bar, 22#) augšējā troša galam, izmantojot 2 ķirbju āķus (7#, 49#) un 15 posmu ķēdi (52#).

23. solis

- A. Pievienojiet 2 atsevišķas siksnas (42#) pie abiem apakšējā troša galiem, izmantojot 4 ķirbju āķus (7#, 49#) un 2 ķēdes ar 15 posmiem (52#).
- B. Pievienojiet rokturi (38#), tricepsa virvi (104#), V veida rokturi (20#) un potītes siksnu (113#) āķim, izmantojot atsevišķus ķirbju āķus (7#, 49#).
- C. Pievelciet visus bultskrūves un uzgriežņus.

Treniņu zona

- Brīvā telpa ap ierīci jābūt vismaz **0,6 m lielākai** nekā treniņu zona.
- Tā ir drošības zona, kas ļauj jums avārijas gadījumā droši izkāpt no ierīces.
- Ja divas ierīces ir novietotas viena blakus otrai, brīvo telpu var izmantot kopīgi.
- Treniņu laikā treniņu zonā drīkst atrasties ne vairāk kā **divas personas**.

Informācija par vingrinājumiem

Pirms sākat

- Pielāgojiet treniņu programmu savai fiziskajai kondīcijai.
- Ja esat bijis neaktīvs vairākus gadus vai esat liekais svars, sāciet lēnām un pakāpeniski palieliniet treniņu ilgumu – ieteicams palielināt par dažām minūtēm katrā treniņā.
- Sākumā jūs varēsiet vingrot tikai dažas minūtes savā mērķa zonā, bet jūsu aerobiskā sagatavotība uzlabosies 6–8 nedēļu laikā.
- Nezaudējiet drosmi, ja tas aizņem vairāk laika – vingrojiet savā tempā.

Galvenie principi:

- Konsultējieties ar ārstu par savu treniņu programmu un uzturu.
- Sāciet vingrot lēnām un izvirziet reālus mērķus.
- Regulāri pārbaudiet savu sirdsdarbības ātrumu un izvirziet mērķa vērtību, pamatojoties uz savu vecumu un fizisko sagatavotību.
- Uzstādiet aprikojumu uz līdzenas, horizontālas virsmas, nodrošinot pietiekamu treniņu telpu.

Treniņa intensitāte

- Lai sasniegtu labākos rezultātus, vingrojiet ar pareizu intensitāti, kontrolējot savu sirdsdarbības ātrumu.
- Lai aerobiskā treniņa būtu efektīvs, jūsu sirdsdarbības ātrumam jābūt 65–85 % no maksimālā sirdsdarbības ātruma – to sauc par mērķa zonu.
- Pirmajos mēnešos saglabājiet sirdsdarbības ātrumu zonas apakšējā robežā, tad pakāpeniski palieliniet to līdz vidējai vērtībai.
- Sirdsdarbības ātruma mērīšana: pārtrauciet vingrot, uzlieciet divus pirkstus uz plaukstas locītavas, skaitiet sitienus 6 sekundes un reiziniet rezultātu ar 10.
 - Piemērs: 14 sitieni $\times$ 10 = 140 sitieni/min.
- Pielāgojiet treniņa intensitāti, lai sirdsdarbības ātrums paliktu nepieciešamajā diapazonā.

Aerobiskie vingrinājumi

- Uzlabojiet plaušu un sirds – svarīgāko muskuļu jūsu organismā – darbības efektivitāti.
- Jebkura aktivitāte, kas iesaista lielas muskuļu grupas (rokas, kājas, sēžamvieta), ir noderīga.

Spēka treniņš

- Palīdz samazināt ķermeņa tauku daudzumu un ir būtiska jebkuras vingrojumu programmas sastāvdaļa.
- Tas palīdz stiprināt, veidot un formēt muskuļus.
- Ja vingrojat virs savas mērķa zonas, veiciet mazāk atkārtotību.



Muskuļu grupas, kas attīstās vingrojumu laikā

Nosaukums	Nosaukums	Latīņu nosaukums	Nosaukums	Nosaukums	Latīņu nosaukums
A	Trapecijs muskulis	Trapezius	I	Priekšējais tibialis muskulis	Tibialis Anterior
B	Priekšējais deltoīdais muskulis	Anterior Deltoid	J	Trapecijs muskulis	Trapezius
C	Lielais krūšu muskulis	Pectoralis Major	K	Pakaļējais deltoīdais muskulis	Posterior Deltoid
D	Serratus anterior	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Platissimus dorsi muskuļi	Latissimus Dorsi
F	Vēdera muskuļi	Abdominal	N	Sēžmuskuli	Gluteals
G	Sartorius muskuļi	Sartorius	O	Divgalvis muskuļi	Hamstrings
H	Cetrgalvainais muskuļš	Quadriceps	P	Gastrocnemius muskuļi	Gastrocnemius

Iesildīšanās un atdzišana

Katram treniņam jābūt trīs posmiem:

1. Iesildīšanās – 5–10 minūtes stiepšanās un viegli vingrinājumi.
2. Mērķa zonas treniņš – 20–30 minūtes treniņa ar sirdsdarbības ātrumu mērķa zonā.
 - a. Pirmajās nedēļās nepārsniedziet 20 minūtes.
3. Atdzišana – 5–10 minūtes stiepšanās, lai palielinātu muskuļu elastību un samazinātu sāpes pēc treniņa.

Treniņu biežums

- Lai uzturētu vai uzlabotu savu fizisko formu, vingrojiet 3 reizes nedēļā, ar vismaz vienu atpūtas dienu.
- Pēc dažiem mēnešiem varat palielināt treniņu biežumu līdz 5 reizēm nedēļā.
- Panākumu atslēga ir regulāra un patīkama vingrošana.

Stiepšanās vingrinājumi Pirkstu

pieskāriens

- Stāvieties ar taisnām ceļgaliem, kājas plecu platumā, un lēnām noliecinieties uz priekšu no gūžām.
- Atlaidiet muguru un plecus, sasniedzot pirkstus cik vien iespējams.
- Turiet 15 sekundes, atslābinieties. Atkārtojiet 3 reizes.
- Stiepjas: aizmugurējās kāju muskuļi, ceļgali, mugura.



Aizsargājošo muskuļu stiepšana

- Sēdies ar vienu kāju iztaisnotu, otras kājas pēdu atbalstot uz iekšējā augšstilba.
- Noliecinieties uz iztaisnotās kājas pirkstiem.
- Turiet šo pozīciju 15 sekundes, atslābinieties. Atkārtojiet 3 reizes ar katru kāju.
- Stiepjas: muguras lejasdaļa, cirkšnis, cirkšnis.



Cūkas/Ahileja stiepšana

- Stāvieties izkāpšanas pozīcijā, uzlieciet rokas uz sienas.
- Pakājkāja jābūt taisnai, pēda plakani uz grīdas.
- Salieciet priekšējo kāju un noliecinieties pret sienu.
- Turiet 15 sekundes, tad atslābinieties. Atkārtojiet 3 reizes ar katru kāju.
- Stiepjas: kājas, Ahileja cīpslas, potītes.



Ciešā muskuļu stiepšana

- Vienu roku atbalstiet pret sienu, ar otru roku satveriet potīti.
- Turiet ceļgalu vērstu taisni uz leju un papēdi pret sēžamvietu.
- Turiet 15 sekundes, tad atslābinieties. Atkārtojiet 3 reizes ar katru kāju.
- Stiepjas: četrgalvainie muskuļi, gūžas.



Iekšējo augšstilbu stiepšana

- Sēdies ar kājām kopā, pēdu pamatnes pieskaroties, ceļgaliem vēršiem uz āru.
- Pavelciet kājas uz cirkšņa pusi, spiežot ceļgalus uz leju.
- Turiet 15 sekundes, atslābinieties. Atkārtojiet 3 reizes.
- Stiepjas: augšstilbu un gūžas muskuļi.



Ierīces lietošana

Svarīgi noteikumi vingrojumu veikšanas laikā:

- Veicot vingrinājumus, **izelpojiet piepūles/pacelšanas laikā** un **ieelpojiet, atgriežoties** sākuma pozīcijā – lēnām un kontrolēti.
- Pirms ierīces lietošanas izlasiet visus brīdinājuma un informācijas uzlīmes.
- Pirms sākt, pārbaudiet, vai aprīkojumā nav vaļīgas, nolietotas vai bojātas detaļas. Ja rodas šaubas, nelietojiet aprīkojumu, kamēr detaļas nav nomainītas.
- Pirms sākt treniņu programmu, ieteicams veikt pilnu medicīnisko pārbaudi un saņemt ārsta apstiprinājumu.
- Pēc treniņa pabeigšanas nostipriniet svāra bloku, izmantojot selektora tapu bloķēšanas atvērumā.
- Ieteicams vingrot kopā ar partneri, kurš nepieciešamības gadījumā var palīdzēt, ja svāri izrādās pārāk smagi.
- Vienmēr iesildiet muskuļus pirms treniņa – sagatavojiet ķermeni ar dažām minūtēm vieglas stiepšanās (bez pēkšņām kustībām) un vienkāršiem vingrojumiem.

Apkope un kopšana

1. Iekārtas drošības līmeni var uzturēt tikai **regulāri pārbaudot** to bojājumus un nodilumu (piemēram, virves, rullīšus, stiprinājuma punktus).
2. Periodiski eļļojiet kustīgās daļas ar vieglu eļļu, lai novērstu priekšlaicīgu nodilumu.
3. Pirms katras iekārtas lietošanas pārbaudiet un pievelciet visas detaļas. Bojātas detaļas nekavējoties nomainiet.



Nee	Naam	Parameters	Hoeveelheid	Nee	Naam	Parameters	Hoeveelheid
1	Onderframe	–	1	61	Inbusschroef	M10×45	34
2	Bovenframe	–	1	62	Inbusschroef	M10×28	4
3	Verticaal frame voorzijde	–	1	63	Inbusschroef	M10×20	16
4	Achterste stabilisator	–	1	64	Inbusschroef	M10×16	2
5	Zittingbeugel	–	1	65	Inbusschroef	M8×18	8
6	Drukbasis voorzijde	–	1	66	Dopmoer	M12	2
7	Linker vleugelmoer	–	1	67	Sluitring	φ12	4
8	Rechtervleugelmoer	–	1	68	Ruimtevaartfanaat	M10	71
9	Handgreep	–	2	69	Sluitring	φ10	121
10	Hoekbeugel voor dubbele rol	–	1	70	Sluitring	φ8	8
11	Kruisbeugel voor dubbele zwevende rol	–	1	71	Grote sluitring	–	2
12	Draaibare rolbeugel	–	2	72	Bus	L=15	6
13	Selectiestang	–	1	73	Bus	L=13	4
14	Beenspreider	–	1	74	Zeskantige inbusbout	M8×9	4
15	Voorste verbindingsframe	–	1	75	Kruiskopschroef	M6×16	2
16	Beenpers	–	1	76	Kruisschroef	ST4,8×15	4
17	Beweegbaar frame	–	2	77	Kruiskopschroef	M4×6	8
18	Geleidestang	–	2	78	L-vormige pen	–	2
19	Korte geleidestang	–	2	79	Bus	φ25×φ12×10	4
20	V-vormige handgreep	–	1	80	Bus	φ25×φ16×10	4
21	Zittingbeugel	–	1	81	Bus	φ25×φ16×28	4
22	Rugroefstang (Lat-stang)	–	1	82	Butterfly-kabel	3020 mm	1
23	Linker stabilisator	–	1	83	Verstelbare kabel	7900 mm	1
24	Rechterstabilisator	–	1	84	Kabel voor legpress	–	1
25	Linker bovenframe	–	1	85	Onderste lijn	–	1
26	Rechter bovenframe	–	1	86	Bovenste lijn	2950 mm	1
27	Halter	–	1	87	Eindkap	φ25×1,5	12
28	Optrekstang	–	1	88	Eindkap	φ25×2	2
29	U-vormige beugel	–	1	89	Eindkap	20 × 40 × 1,5	2
30	Holle buis	–	1	90	Eindkap	φ25×2	1
31	Gewichtsstapelafdekking	–	2	91	Eindkap	φ32×2,0	4
32	Achterste verticaal frame	–	2	92	Eindkap	□50×2,0	4
33	Linker schuifframe	–	1	93	Eindkap	□45×1,5	4
34	Rechter schuifframe	–	1	94	Eindkap	□45×2,0	2
35	Grote beugel	–	2	95	Eindkap	□50×1,5	6
36	Dubbele zwevende rolbeugel	–	3	96	Eindkap	φ45×2,0	2
37	Beugel	–	3	97	Eindkap	φ25×2,5	2
38	Handgreep	–	1	98	Voet □50	–	4
39	Handvat	–	1	99	Bus □50×□45	–	1
40	Zitkussen	–	1	100	Bus □60×2,0×□45×60	–	4
41	Rugleuningkussen	–	1	101	Bus	φ38×φ27×26	10
42	Enkele riem	–	2	102	Olympische huls	φ50×φ26,5×300	2
43	Buikriem	–	1	103	Rol	φ97	38
44	Gewichtsplaat	–	13	104	Triceps touw	–	1
45	Gewichtspen	–	1	105	Kleine rubberen buffer	–	1
46	Vergrendelknop	φ53×M18×φ10	1	106	Rubberen buffer	48×48×5×φ10,5	1
47	T-vormige vergrendelknop	M18×1,5×φ12	2	107	Vlinder-schuimroller	–	2
48	Rubberen stop	6	6	108	Handgreep	φ24×φ34×430	2
49	Kalebashaken nr. 7	–	9	109	Handvat	φ24×φ34×240	2
50	Veerbus	–	2	110	Handgreep	φ24×φ34×130	6
51	Selectiepen	–	1	111	Handgreep	φ27,5×φ33×600	2
52	15-schakels ketting	–	3	112	Handgreep	φ8×70	2
53	Kunststof huls	–	4	113	Enkelbandje	–	1
54	Roterende as	φ16×158×M10	1	114	Lager	–	4
55	Roterende as	φ16×64×M10	2	115	Eindkap	φ40	4
56	Inbusschroef	M10×140	1	116	Veiligheidshaken	–	2
57	Inbusschroef	M12×90	1	—	Inbussleutel #4	–	1
58	Vierkante schroef	M10×70	17	—	Inbussleutel #5	–	1
59	Inbusschroef	M10×65	5	—	Inbussleutel #6	–	1
60	Inbusschroef	M10×60	2	—	Inbussleutel #8	–	1

Veiligheidsinformatie

Belangrijk – lees aandachtig voor installatie of gebruik

- Het product moet op een stabiele en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd.
- De installatie moet zo dicht mogelijk bij de definitieve locatie (in dezelfde ruimte) worden uitgevoerd.
- Zorg ervoor dat u voldoende ruimte heeft om alle onderdelen neer te leggen voordat u begint.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de trainingsruimte – kleine onderdelen kunnen bij inslikken verstikkingsgevaar opleveren.
- Gooi de verpakking zorgvuldig en verantwoord weg.
- Controleer of u alle onderdelen en gereedschappen hebt die in de onderdelenlijst staan vermeld. Sommige onderdelen kunnen vooraf zijn gemonteerd om de installatie te vergemakkelijken.
- De montage kan het beste door twee of meer personen worden uitgevoerd.

Gebruik

- De eigenaar is ervoor verantwoordelijk dat alle gebruikers goed worden geïnstrueerd over het veilige gebruik van het product.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Het mag niet worden gebruikt in commerciële, gehuurde of institutionele gebouwen.
- De apparatuur mag alleen worden gebruikt voor de doeleinden die in deze handleiding worden beschreven. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen.
- Het apparaat mag alleen binnenshuis worden gebruikt, uit de buurt van vocht en stof. Plaats het niet in een garage, bijgebouw, overdekt terras of in de buurt van water.
- Het product is bedoeld voor gebruik in schone en droge omstandigheden. Bewaar het niet op extreem koude of vochtige plaatsen, aangezien dit kan leiden tot corrosie en andere problemen waar de fabrikant geen invloed op heeft.
- Kinderen mogen geen toegang hebben tot de apparatuur zonder toezicht.
- Ouders en voogden dienen zich ervan bewust te zijn dat de natuurlijke neiging van kinderen om te spelen en te experimenteren kan leiden tot situaties waarin de trainingsapparatuur niet voor gebruik is bedoeld.
- Als kinderen de apparatuur onder toezicht gebruiken, moet rekening worden gehouden met hun lichamelijke en geestelijke ontwikkeling en moeten zij de juiste gebruiksaanwijzingen krijgen. De apparatuur is in geen geval speelgoed.
- Personen met een handicap mogen de apparatuur niet gebruiken zonder de aanwezigheid van een gekwalificeerd persoon of arts. Het product is niet bedoeld voor therapeutische doeleinden.
- Draag altijd geschikte sportkleding tijdens het sporten. Vermijd losse of te grote kleding die in de mechanismen kan blijven haken. Sportschoenen die de voeten beschermen worden aanbevolen.
- Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van de apparatuur.
- Houd uw handen uit de buurt van alle bewegende onderdelen.
- Uitstekende verstelelementen kunnen de bewegingen van de gebruiker belemmeren.
- Voer voor aanvang van de oefeningen een warming-up en rekoefeningen uit.
- De apparatuur mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het wordt aanbevolen om tijdens het trainen een spotter aanwezig te hebben.
- Als u last krijgt van duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere verontrustende symptomen, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.
- Onjuist of overmatig trainen kan leiden tot blessures.
- Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.

Waarschuwing

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar en mensen met bestaande gezondheidsproblemen. Het is essentieel om de instructies zorgvuldig te lezen voordat u de fitnessapparatuur gebruikt.

De fabrikant en zijn vertegenwoordigers zijn niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of materiële schade als gevolg van het gebruik van het product.

INSTALLATIESTAPPEN:

Stap 1

- Steek 2 geleiderails (18#) in de gaten in de achterste stabilisator (4#) en zet ze vast met 2 M10×20 inbuschroeven (63#) en 2 ϕ 10 ringen (69#).
- Schuif 2 rubberen bumpers (48#) langs de geleiders.
- Bevestig het onderste frame (1#) aan de achterste stabilisator (4#) zoals weergegeven in de afbeelding en zet het vast met 2 M10×70 schroeven (58#), 1 beugel (29#), 2 ϕ 10 sluitringen (69#) en 2 M10 zelfborgende moeren (68#).

Stap 2

- a) Bevestig het voorste verticale frame (3#) aan het onderste frame (1#). Lijn de gaten nauwkeurig uit en zet vast met 2 M10×70 bouten (58#), 1 beugel (37#), 2 ϕ 10 ringen (69#) en 2 M10 moeren (68#).
- b) Bevestig de linker stabilisator (23#) en rechter stabilisator (24#) aan het onderste frame. Zet vast met 2 M10×70 schroeven (58#), 2 ϕ 10 sluitringen (69#) en 2 M10 moeren (68#).
- c) Bevestig de draaibare rolbeugel (12#) met behulp van 1 M10×65 inbusbout (59#), 2 ϕ 10 sluitringen (69#) en 1 M10 moer (68#). Herhaal de montage voor de tweede draaibare rolbeugel.

Stap 3

- Plaats 13 gewichten (44#) van boven naar beneden op de geleiders (18#).
- Steek de keuzestang (13#) in het centrale gat van de gewichten en plaats vervolgens de gewichtsstift (45#).
- Selecteer tijdens de oefening het juiste gewicht met behulp van de selectiepen (51#).

Stap 4

- Plaats het bovenste frame (2#) op het verticale frame aan de voorkant (3#) en de geleiders (18#).
- Lijn de gaten uit en zet vast met 2 M10×20 inbusbouten (63#), 2 ϕ 10 sluitringen (69#), 2 M10×70 bouten (58#), 1 beugel (37#), 2 ϕ 10-ringen (69#) en 2 M10-moeren (68#).

Stap 5

- Bevestig het voorste drukframe (6#) aan het bovenste frame (2#).
- Bevestig 1 as (54#), 2 ϕ 10-ringen (69#) en 2 M10-moeren (68#).

Stap 6

- Bevestig de voorste beugel (21#) aan het onderste frame en zet deze vast met 1 M10×70 bout (58#), 1 ϕ 10 sluitring (69#) en 1 M10 moer (68#).
- Bevestig één uiteinde van de stoelbeugel (5#) aan het verticale voorframe en zet vast met 2 M10×70 schroeven (58#), 1 beugel (37#), 2 ϕ 10 ringen (69#) en 2 M10 moeren (68#).
- Bevestig het andere uiteinde van de stoelbeugel (5#) aan de voorste beugel (21#) en zet vast met 2 M10×20 inbusbouten (63#) en 2 ϕ 10-ringen (69#).

Stap 7

- Bevestig de pootmodule (14#) aan de stoelbeugel (5#) en zet deze vast met 1 as (55#), 2 ϕ 10-ringen (69#) en 2 M10-moeren (68#).
- Bevestig één uiteinde van het voorste verbindingsframe (15#) aan de pootmodule (14#) en zet het vast met 1 as (55#), 2 ϕ 10-ringen (69#) en 2 M10-moeren (68#).
- Steek het beenpersframe (16#) in het verbindingsframe (15#) en selecteer de juiste hoogte met behulp van de vergrendelknop (46#).

Stap 8

- Bevestig de rechtervleugelmoer (8#) aan de voorste drukbasis (6#) zoals weergegeven in het diagram.
- Bevestig 1 ϕ 25× ϕ 10,5 sluitring (71#) en 1 M10 moer (68#).
- Breng 1 schuimroller-vlinder (107#) aan.
- Steek de handgreep (9#) in het vlindergat en zet vast met 1 M10×20 inbusschroef (63#) en 1 ϕ 10 sluitring (69#).
- Herhaal de montage voor de linker vlinder (7#).

Stap 9

- Bevestig het linker schuifframe (33#) aan het achterste verticale frame (32#).
- Bevestig vervolgens het achterste verticale frame (32#) aan de linker stabilisator (23#).
- Zet het geheel vast met 2 M10×20 inbusbouten (63#) en 2 ϕ 10 sluitringen (69#).
- Verplaats het frame en selecteer de juiste hoogte met behulp van de T-vormige borgpen (47#).
- Herhaal de montage voor het tweede frame.

Stap 10

- Schuif het beweegbare frame (17#) op de korte geleider (19#).
- Bevestig de korte geleider (19#) aan het veiligheidshaakgat (116#).
- Bevestig vervolgens de veiligheidshaken (116#) aan het achterste verticale framegat (32#).
- Herhaal de montage voor de tweede set.

Stap 11

- Bevestig de linker- en rechterbovenframes (25#, 26#) aan het bovenframe (2#).
- Zet vast met 2 M10×70 schroeven (58#), 2 ϕ 10 sluitringen (69#) en 2 M10 moeren (68#).
- Plaats de frames (25#, 26#) op de korte geleiderail (19#) en het achterste verticale frame (32#) en lijn de gaten uit.
- Plaats de optrekstang (28#) op de frames (25#, 26#) en zet deze vast met 4 M10×70 schroeven (58#), 4 ϕ 10 ringen (69#) en 4 M10-moeren (68#).

Stap 12

- Bevestig de grote beugel (35#) aan het rechter schuifframe (34#).
- Bevestig 1 M12×90 inbusbout (57#), 2 ϕ 12 sluitringen (67#) en 1 M12 moer (66#).
- Herhaal de montage voor de tweede beugel.

Stap 13

- Bevestig de halterstang (27#) door het gat in het beweegbare frame (17#), de huls (30#) en opnieuw het frame (17#).
- Draai 2 M10×16 zeskantbouten (64#) vast.
- Bevestig 2 Olympische hulzen (102#) aan beide uiteinden van de halterstang en draai de M6×10 verzonken schroeven vast met een 4# inbussleutel.

Stap 14**Belangrijk: bestudeer het diagram zorgvuldig.**

- Voer de bovenste kabel van 2950 mm (86#) door het gat in het bovenste frame (2#). Plaats de rol (103#) onder de kabel en zet deze vast met een M10×45 inbusschroef (61#), 2 ϕ 10 sluitringen (69#) en een M10 moer (68#).
- Leid de kabel naar achteren en bevestig de tweede rol op dezelfde manier als in A.

- C. Leid de kabel rond de rol naar voren en bevestig de derde rol met een M10×140 inbusschroef (56#), 2 ϕ 10 sluitringen (69#) en een M10 moer (68#).
- D. Leid de kabel rond de rol naar achteren en bevestig de vierde rol zoals in A.
- E. Leid de kabel om de rol naar beneden en bevestig de vijfde rol samen met de dubbele zwevende rolbeugel (36#).
- F. Leid de kabel omhoog rond de katrol en zet de zesde katrol vast met een M10×65 inbusschroef (59#), 2 bussen (72#) en een M10 moer (68#).
- G. Leid de kabel omlaag rond de rol en haal het uiteinde door het bovenste gat van de keuzestang, waarbij u voor de veiligheid minstens 5 slagen maakt.

Stap 15

Belangrijk: Bestudeer het diagram zorgvuldig.

- A. Bevestig het uiteinde van de 3020 mm vliedkabel (82#) aan de haak.
- B. Plaats de rol (103#) onder de kabel en bevestig deze aan de draaibare rolbeugel (12#) met behulp van een M10×45 inbusschroef (61#), 2 ϕ 10 ringen (69#) en een M10-moer (68#).
- C. Leid de kabel om de katrol naar beneden en bevestig een andere katrol samen met een kruisvormige dubbele zwevende katrolbeugel (11#).
- D. Leid de lijn omhoog rond de rol en bevestig de volgende rol op dezelfde manier als bij A en B.

Stap 16

- A. Bevestig het uiteinde van de 3980 mm (84#) legpress-kabel aan de beugel en zet deze vast met een M10×28 inbusschroef (62#), 2 ϕ 10 sluitringen (69#) en een M10 moer (68#).
- B. Plaats de eerste rol (103#) onder de kabel en bevestig deze aan de beugel met een M10×45 inbusschroef (61#), 2 ϕ 10 sluitringen (69#) en een M10 moer (68#).
- C. -J. Leid de kabel achtereenvolgens rond de rollen zoals weergegeven in het diagram (vooruit, achteruit, omlaag, omhoog), installeer de volgende rollen (2–8) en zet ze vast met M10×45-, M10×65-schroeven of dubbele beugels zoals aangegeven in de instructies.

Stap 17

- A. Bevestig het uiteinde van de onderste kabel van 4020 mm (85#) aan de haak.
- B. Laat de kabel naar beneden lopen en bevestig de rol samen met de dubbele zwevende rolbeugel (36#).
- C. -F. Leid de kabel rond de rollen (omhoog, omlaag), installeer opeenvolgende rollen en zet ze vast met M10×45 en M10×60 inbusschroeven en hulzen (73#).

Stap 18

- Herhaal de installatie volgens stap 17.

Stap 19

- A. Bevestig het uiteinde van de 7900 mm verstelkabel (83#) aan het linker schuifframe (33#).
- B. -M. Leid de kabel rond de rollen zoals weergegeven in het diagram (omlaag, naar achteren, omhoog, omlaag, weer naar achteren, enz.), installeer de rollen en zet ze vast met M10×45 inbusschroeven en dubbele beugels.

Stap 20

- Bevestig 2 gewichtsstapelafdekkingen (31#) zoals weergegeven in het diagram.
- Bevestig 4 M10×20 inbusschroeven (63#) en 4 ϕ 10 sluitringen (69#).

Stap 21

- A. Plaats het zitkussen (40#) op de stoelbeugel (5#) en zet het vast met 4 M8×18 inbusschroeven (65#) en 4 ϕ 8 sluitringen (70#).
- B. Bevestig de rugleuning (41#) aan het voorste verticale frame (3#) en zet deze op dezelfde manier vast als in punt A.
- C. Installeer de schouderkussens zoals aangegeven in de afbeelding.

Stap 22

- Bevestig de rugspieroefenstang (lat-stang, 22#) aan het uiteinde van de bovenste kabel met behulp van 2 pompoenhaken (7#, 49#) en een ketting met 15 schakels (52#).

Stap 23

- A. Bevestig 2 enkele riemen (42#) aan beide uiteinden van de onderste kabel met behulp van 4 pompoenhaken (7#, 49#) en 2 kettingen met 15 schakels (52#).
- B. Bevestig de handgreep (38#), triceps-touw (104#), V-vormige handgreep (20#) en enkelband (113#) aan de haak met behulp van aparte pompoenhaken (7#, 49#).
- C. Draai alle bouten en moeren vast.

Trainingsruimte

- De vrije ruimte rondom het apparaat moet minimaal **0,6 m groter** zijn dan de trainingsruimte.
- Dit is een veiligheidszone die u in staat stelt om in geval van nood veilig van het apparaat af te stappen.
- Als twee toestellen naast elkaar worden geplaatst, kan de vrije ruimte worden gedeeld.
- Er mogen maximaal **twee personen** tegelijkertijd in de trainingsruimte aanwezig zijn tijdens het trainen.

Informatie over oefeningen Voordat

u begint

- Pas het trainingsprogramma aan uw fysieke conditie aan.
- Als u meerdere jaren niet actief bent geweest of overgewicht heeft, begin dan langzaam en bouw de duur van uw trainingssessies geleidelijk op – het wordt aanbevolen om elke training een paar minuten langer te trainen.
- In het begin kunt u misschien maar een paar minuten in uw doelzone trainen, maar uw aerobe conditie zal binnen 6 tot 8 weken verbeteren.
- Raak niet ontmoedigd als het langer duurt – train in uw eigen tempo.

Belangrijkste principes:

- Overleg met uw arts over uw trainingsprogramma en dieet.
- Begin langzaam met trainen en stel realistische doelen.
- Controleer regelmatig uw hartslag en stel een streefwaarde vast op basis van uw leeftijd en conditie.
- Plaats de apparatuur op een vlakke, horizontale ondergrond en zorg voor voldoende trainingsruimte.

Trainingsintensiteit

- Voor het beste resultaat traint u met de juiste intensiteit door uw hartslag te controleren.
- Voor een effectieve aerobe training moet uw hartslag 65-85% van uw maximale hartslag zijn – dit wordt de doelzone genoemd.
- Houd uw hartslag de eerste maanden aan de onderkant van de zone en verhoog deze vervolgens geleidelijk tot de middelste waarde.
- Hartslagmeting: stop met trainen, plaats twee vingers op uw pols, tel de slagen gedurende 6 seconden en vermenigvuldig het resultaat met 10.
 - Voorbeeld: 14 slagen $\times$ 10 = 140 slagen/min.
- Pas de intensiteit van uw training aan om uw hartslag binnen het vereiste bereik te houden.

Aërobe training

- Verbeter de efficiëntie van uw longen en hart – de belangrijkste spieren in uw lichaam.
- Elke activiteit waarbij grote spiergroepen (armen, benen, billen) worden gebruikt, is goed voor je.

Krachttraining

- Helpt lichaamsvet te verminderen en is een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma.
- Het helpt spieren te versterken, op te bouwen en te vormen.
- Als u boven uw doelzone traint, doe dan minder herhalingen.



Spiergroepen die tijdens het sporten worden ontwikkeld

Benaming	Naam	Latijn naam	Aanduiding	Naam	Latijn naam
A	Trapezius spier	Trapezius	I	Tibialis anterior-spier	Tibialis anterior
B	Anterior deltoid muscle	Anterior Deltoid	J	Trapeziusspier	Trapezius
C	Pectoralis major-spier	Pectoralis Major	K	Posterior deltoid muscle	Achterste deltaspiers
D	Serratus anterior	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Latissimus dorsi-spier	Latissimus Dorsi
F	Buikspieren	Abdominal	N	Gluteale spieren	Bilspieren
G	Sartorius-spier	Sartorius	O	Biceps femoris-spier	Hamstrings
H	Quadriceps femoris-spier	Quadriceps	P	Gastrocnemius-spier	Gastrocnemius

Warming-up en cooling-down

Elke training moet uit drie fasen bestaan:

1. Warming-up – 5-10 minuten stretchen en lichte oefeningen.
2. Doelzone-training – 20-30 minuten trainen met uw hartslag in de doelzone.
 - a. Overschrijd de eerste weken niet de 20 minuten.
3. Cooling-down – 5-10 minuten stretchen om de spierflexibiliteit te vergroten en spierpijn na het sporten te verminderen.

Trainingsfrequentie

- Om uw conditie op peil te houden of te verbeteren, traint u 3 keer per week, met minimaal één rustdag.
- Na een paar maanden kun je de frequentie verhogen tot 5 trainingen per week.
- De sleutel tot succes is regelmaat en plezier in het sporten.

Rekoefeningen Je tenen aanraken

- Ga rechtop staan met je knieën gestrekt en je voeten op schouderbreedte uit elkaar, en buig langzaam voorover vanuit je heupen.
- Ontspan uw rug en schouders en reik zo ver mogelijk naar uw tenen.
- Houd deze positie 15 seconden vast en ontspan. Herhaal dit 3 keer.
- Rekken: hamstrings, knieën, rug.



De hamstrings strekken

- Ga zitten met één been gestrekt en laat de voet van het andere been op je binnenste dij rusten.
- Leun naar de tenen van je gestrekte been.
- Houd deze positie 15 seconden vast en ontspan. Herhaal dit 3 keer met elk been.
- Rekken: hamstrings, onderrug, lies.



Kuit/achillespees stretch

- Ga in een lunge-positie staan, plaats uw handen op de muur.
- Houd je achterste been gestrekt en je voet plat op de grond.
- Buig je voorste been en leun naar de muur toe.
- Houd 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer met elk been.
- Rekken: kuit, achillespees, enkels.



Rekken van de quadriceps-spieren van het bovenbeen

- Plaats één hand tegen de muur en pak met de andere hand je voet bij de enkel vast.
- Houd uw knie recht naar beneden gericht en uw hiel naar uw bil.
- Houd deze positie 15 seconden vast en ontspan vervolgens. Herhaal dit 3 keer per been.
- Rekken: quadriceps, heupen.



De binnenkant van de dijen strekken

- Ga zitten met je voeten tegen elkaar, voetzolen tegen elkaar, knieën naar buiten gericht.
- Trek je voeten naar je lies en druk je knieën naar beneden.
- Houd deze positie 15 seconden vast en ontspan. Herhaal dit 3 keer.
- Rekken: dij- en heupspiers.



Gebruik van het apparaat

Belangrijke regels tijdens het oefenen:

- **Adem** tijdens het uitvoeren van de oefeningen **uit tijdens de inspanning/het tillen** en **adem in wanneer u terugkeert** naar de beginpositie – langzaam en op een gecontroleerde manier.
- Lees alle waarschuwings- en informatie-etiketten voordat u het apparaat gebruikt.
- Controleer voordat u begint of er geen onderdelen los zitten, versleten of beschadigd zijn. Bij twijfel mag u de apparatuur niet gebruiken totdat de onderdelen zijn vervangen.
- Voordat u met een trainingsprogramma begint, is het raadzaam om een volledig medisch onderzoek te ondergaan en toestemming van uw arts te vragen.
- Na afloop van uw training zet u het gewichtstapel vast met behulp van de selectiepen in het vergrendelingsgat.
- Het wordt aanbevolen om te trainen met een partner die kan helpen als dat nodig is, mocht het gewicht te zwaar blijken te zijn.
- Warm uw spieren altijd op voor de training – bereid uw lichaam voor met een paar minuten lichte rekoefeningen (zonder plotselinge bewegingen) en eenvoudige gymnastiek oefeningen.

Onderhoud en verzorging

1. De veiligheid van de apparatuur kan alleen worden gewaarborgd door **regelmatig te controleren** op schade en slijtage (bijv. touwen, rollen, bevestigingspunten).
2. Smeer bewegende onderdelen regelmatig met lichte olie om voortijdige slijtage te voorkomen.
3. Controleer en draai alle onderdelen vast voor elk gebruik van de apparatuur. Vervang beschadigde onderdelen onmiddellijk.



Não	Nome	Parâmetros	Quantidade	Não	Nome	Parâmetros	Quantidade
1	Estrutura inferior	—	1	61	Parafuso Allen	M10×45	34
2	Estrutura superior	—	1	62	Parafuso Allen	M10×28	4
3	Estrutura vertical frontal	—	1	63	Parafuso Allen	M10×20	16
4	Estabilizador traseiro	—	1	64	Parafuso Allen	M10×16	2
5	Suporte do assento	—	1	65	Parafuso Allen	M8×18	8
6	Base de pressão frontal	—	1	66	Porca de capa	M12	2
7	Porca de asa esquerda	—	1	67	Arruela	φ12	4
8	Porca de asa direita	—	1	68	Amante da indústria aeroespacial	M10	71
9	Pega	—	2	69	Arruela	φ10	121
10	Suporte angular para rolo duplo	—	1	70	Arruela	φ8	8
11	Suporte cruzado para rolo flutuante duplo	—	1	71	Arruela grande	—	2
12	Suporte giratório com rolo	—	2	72	Bucha	L=15	6
13	Haste seletora	—	1	73	Bucha	L=13	4
14	Espalhador de pernas	—	1	74	Parafuso Allen com encaixe sextavado	M8×9	4
15	Estrutura de ligação frontal	—	1	75	Parafuso transversal	M6×16	2
16	Prensa para pernas	—	1	76	Parafuso cruzado	ST4,8×15	4
17	Estrutura móvel	—	2	77	Parafuso cruzado	M4×6	8
18	Haste guia	—	2	78	Pino em forma de L	—	2
19	Haste guia curta	—	2	79	Bucha	φ25×φ12×10	4
20	Pega em forma de V	—	1	80	Bucha	φ25×φ16×10	4
21	Suporte do assento	—	1	81	Bucha	φ25×φ16×28	4
22	Barra de exercícios para as costas (barra Lat)	—	1	82	Cabo borboleta	3020 mm	1
23	Estabilizador esquerdo	—	1	83	Cabo ajustável	7900 mm	1
24	Estabilizador direito	—	1	84	Cabo para leg press	—	1
25	Estrutura superior esquerda	—	1	85	Linha inferior	—	1
26	Estrutura superior direita	—	1	86	Linha superior	2950 mm	1
27	Barra	—	1	87	Tampa	φ25×1,5	12
28	Barra de elevação	—	1	88	Tampa	φ25×2	2
29	Suporte em forma de U	—	1	89	Tampa terminal	20 × 40 × 1,5	2
30	Tubo oco	—	1	90	Tampa terminal	φ25×2	1
31	Tampa do conjunto de pesos	—	2	91	Tampa terminal	φ32×2,0	4
32	Estrutura vertical traseira	—	2	92	Tampa terminal	□50×2,0	4
33	Estrutura deslizante esquerda	—	1	93	Tampa final	□45×1,5	4
34	Estrutura deslizante direita	—	1	94	Tampa terminal	□45×2,0	2
35	Suporte grande	—	2	95	Tampa terminal	□50×1,5	6
36	Suporte duplo flutuante para rolo	—	3	96	Tampa terminal	φ45×2,0	2
37	Suporte	—	3	97	Tampa	φ25×2,5	2
38	Pega	—	1	98	Pé □50	—	4
39	Pega	—	1	99	Bucha □50×□45	—	1
40	Almofada do assento	—	1	100	Bucha □60×2,0×□45×60	—	4
41	Almofada do encosto	—	1	101	Bucha	φ38×φ27×26	10
42	Correia simples	—	2	102	Manga olímpica	φ50×φ26,5×300	2
43	Cinto abdominal	—	1	103	Rolo	φ97	38
44	Placa de peso	—	13	104	Corda para tríceps	—	1
45	Pino de peso	—	1	105	Amortecedor de borracha pequeno	—	1
46	Botão de bloqueio	φ53×M18×φ10	1	106	Amortecedor de borracha	48×48×5×φ10,5	1
47	Botão de bloqueio em forma de T	M18×1,5×φ12	2	107	Rolo de espuma borboleta	—	2
48	Batente de borracha	6	6	108	Pega	φ24×φ34×430	2
49	Gancho para cabeça n.º 7	—	9	109	Cabo	φ24×φ34×240	2
50	Bucha de mola	—	2	110	Pega	φ24×φ34×130	6
51	Pino seletor	—	1	111	Pega	φ27,5×φ33×600	2
52	Corrente de 15 elos	—	3	112	Pega	φ8×70	2
53	Manga de plástico	—	4	113	Tira no tornozelo	—	1
54	Eixo rotativo	φ16×158×M10	1	114	Rolamento	—	4
55	Eixo rotativo	φ16×64×M10	2	115	Tampa terminal	φ40	4
56	Parafuso Allen	M10×140	1	116	Gancho de segurança	—	2
57	Parafuso Allen	M12×90	1	—	Chave Allen n.º 4	—	1
58	Parafuso de cabeça quadrada	M10×70	17	—	Chave Allen n.º 5	—	1
59	Parafuso Allen	M10×65	5	—	Chave Allen n.º 6	—	1
60	Parafuso Allen	M10×60	2	—	Chave Allen n.º 8	—	1

Informações de segurança

Importante – leia atentamente antes da instalação ou utilização

- O produto deve ser instalado numa superfície estável e nivelada.
- A instalação deve ser realizada o mais próximo possível do local final (na mesma divisão).
- Antes de começar, certifique-se de que tem espaço suficiente para dispor todas as peças.
- Crianças e animais de estimação devem ser mantidos afastados da área de exercício – peças pequenas podem representar risco de asfixia se ingeridas.
- Elimine a embalagem de forma cuidadosa e responsável.
- Verifique se tem todos os componentes e ferramentas listados na lista de peças. Alguns componentes podem estar pré-montados para facilitar a instalação.
- A montagem deve ser realizada por duas ou mais pessoas.

Utilização

- O proprietário é responsável por garantir que todos os utilizadores sejam devidamente instruídos sobre a utilização segura do produto.
- O produto destina-se apenas a uso doméstico. Não deve ser utilizado em instalações comerciais, alugadas ou institucionais.
- O equipamento só deve ser utilizado para os fins descritos neste manual. Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- O equipamento só deve ser utilizado em ambientes fechados, longe de humidade e poeira. Não o coloque em garagens, edifícios de serviço, terraços cobertos ou perto de água.
- O produto destina-se a ser utilizado em condições limpas e secas. Evite armazená-lo em locais excessivamente frios ou húmidos, pois isso pode causar corrosão e outros problemas fora do controlo do fabricante.
- As crianças não devem ter acesso ao equipamento sem supervisão.
- Os pais e responsáveis devem estar cientes de que a tendência natural das crianças para brincar e experimentar pode levar a situações em que o equipamento de treino não se destina a ser utilizado.
- Se as crianças utilizarem o equipamento sob supervisão, o seu desenvolvimento físico e mental deve ser tido em conta e devem ser fornecidas instruções adequadas para a sua utilização. O equipamento não é, em circunstância alguma, um brinquedo.
- Pessoas com deficiência não devem utilizar o equipamento sem a presença de uma pessoa qualificada ou médico. O produto não se destina a fins terapêuticos.
- Use sempre roupas esportivas adequadas ao praticar exercícios. Evite roupas largas ou muito grandes que possam ficar presas nos mecanismos. Recomenda-se o uso de calçados esportivos que protejam os pés.
- Não coloque objetos pontiagudos perto do equipamento.
- Mantenha as mãos afastadas de todas as peças móveis.
- Elementos de ajuste salientes podem impedir os movimentos do utilizador.
- Antes de iniciar os exercícios, faça um aquecimento e alongamentos.
- O equipamento só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.
- Recomenda-se a presença de um observador durante o exercício.
- Se sentir tonturas, náuseas, dor no peito ou outros sintomas preocupantes, interrompa imediatamente o treino e consulte um médico.
- O treino inadequado ou excessivo pode causar lesões.
- Peso máximo do utilizador: 120 kg.

Aviso

Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos e para aquelas com problemas de saúde existentes. É essencial ler atentamente as instruções antes de utilizar o equipamento de fitness. O fabricante e os seus representantes não se responsabilizam por quaisquer lesões pessoais ou danos materiais resultantes da utilização do produto.

ETAPAS DE INSTALAÇÃO:

Passo 1

- Insira 2 calhas de guia (18#) nos orifícios do estabilizador traseiro (4#) e fixe-as com 2 parafusos Allen M10×20 (63#) e 2 anilhas φ10 (69#).
- Deslize 2 amortecedores de borracha (48#) ao longo das guias.
- Prenda a estrutura inferior (1#) ao estabilizador traseiro (4#), conforme mostrado no diagrama, e fixe com 2 parafusos M10×70 (58#), 1 suporte (29#), 2 anilhas φ10 (69#) e 2 porcas autoblocantes M10 (68#).

Passo 2

- a) Prenda a estrutura vertical dianteira (3#) à estrutura inferior (1#). Alinhe os orifícios com precisão e fixe com 2 parafusos M10×70 (58#), 1 suporte (37#), 2 anilhas φ10 (69#) e 2 porcas M10 (68#).
- b) Prenda o estabilizador esquerdo (23#) e o estabilizador direito (24#) à estrutura inferior. Prenda com 2 parafusos M10×70 (58#), 2 anilhas φ10 (69#) e 2 porcas M10 (68#).
- c) Prenda o suporte do rolo giratório (12#) usando 1 parafuso Allen M10×65 (59#), 2 anilhas φ10 (69#) e 1 porca M10 (68#). Repita a montagem para o segundo suporte do rolo giratório.

Passo 3

- Coloque 13 pesos (44#) nas guias (18#) de cima para baixo.
- Insira a haste seletora (13#) no orifício central dos pesos e, em seguida, coloque o pino de peso (45#).
- Durante o exercício, selecione o peso adequado usando o pino seletor (51#).

Passo 4

- Coloque a estrutura superior (2#) na estrutura vertical frontal (3#) e nas guias (18#).
- Alinhe os orifícios e fixe com 2 parafusos Allen M10×20 (63#), 2 anilhas φ10 (69#), 2 parafusos M10×70 (58#), 1 suporte (37#), 2 anilhas φ10 (69#) e 2 porcas M10 (68#).

Passo 5

- Prenda a estrutura de pressão frontal (6#) à estrutura superior (2#).
- Prenda 1 eixo (54#), 2 anilhas φ10 (69#) e 2 porcas M10 (68#).

Passo 6

- Prenda o suporte dianteiro (21#) à estrutura inferior e fixe 1 parafuso M10×70 (58#), 1 anilha φ10 (69#) e 1 porca M10 (68#).
- Prenda uma extremidade do suporte do assento (5#) à estrutura vertical dianteira e fixe com 2 parafusos M10×70 (58#), 1 suporte (37#), 2 anilhas φ10 (69#) e 2 porcas M10 (68#).
- Prenda a outra extremidade do suporte do assento (5#) ao suporte dianteiro (21#) e fixe com 2 parafusos sextavados M10×20 (63#) e 2 arruelas φ10 (69#).

Passo 7

- Prenda o módulo da perna (14#) ao suporte do assento (5#) e fixe com 1 eixo (55#), 2 anilhas φ10 (69#) e 2 porcas M10 (68#).
- Prenda uma extremidade da estrutura de ligação frontal (15#) ao módulo da perna (14#) e fixe com 1 eixo (55#), 2 anilhas φ10 (69#) e 2 porcas M10 (68#).
- Insira a estrutura de pressão da perna (16#) na estrutura de ligação (15#) e selecione a altura adequada utilizando o botão de bloqueio (46#).

Passo 8

- Prenda a porca borboleta direita (8#) à base de pressão dianteira (6#), conforme mostrado no diagrama.
- Prenda 1 arruela φ25×φ10,5 (71#) e 1 porca M10 (68#).
- Aplique 1 borboleta de rolo de espuma (107#).
- Insira a alça (9#) no orifício da borboleta e fixe 1 parafuso Allen M10×20 (63#) e 1 arruela φ10 (69#).
- Repita a montagem para a borboleta esquerda (7#).

Passo 9

- Prenda a estrutura deslizante esquerda (33#) à estrutura vertical traseira (32#).
- Em seguida, fixe a estrutura vertical traseira (32#) ao estabilizador esquerdo (23#).
- Prenda o conjunto com 2 parafusos Allen M10×20 (63#) e 2 anilhas φ10 (69#).
- Mova a estrutura e selecione a altura adequada usando o pino de travamento em forma de T (47#).
- Repita a montagem para a segunda estrutura.

Passo 10

- Deslize a estrutura móvel (17#) na guia curta (19#).
- Prenda a guia curta (19#) ao orifício do gancho de segurança (116#).
- Em seguida, fixe o gancho de segurança (116#) ao orifício vertical traseiro da estrutura (32#).
- Repita a montagem para o segundo conjunto.

Passo 11

- Prenda as estruturas superiores esquerda e direita (25#, 26#) à estrutura superior (2#).
- Prenda com 2 parafusos M10×70 (58#), 2 anilhas φ10 (69#) e 2 porcas M10 (68#).
- Coloque as estruturas (25#, 26#) no trilho guia curto (19#) e na estrutura vertical traseira (32#), alinhando os orifícios.
- Coloque a barra de pull-up (28#) nas estruturas (25#, 26#) e fixe-a com 4 parafusos M10×70 (58#), 4 anilhas φ10 (69#) e 4 porcas M10 (68#).

Passo 12

- Prenda o suporte grande (35#) à estrutura deslizante direita (34#).
- Prenda 1 parafuso Allen M12×90 (57#), 2 anilhas φ12 (67#) e 1 porca M12 (66#).
- Repita a montagem para o segundo suporte.

Passo 13

- Prenda a barra (27#) através do orifício na estrutura móvel (17#), na manga (30#) e novamente na estrutura (17#).
- Aperte 2 parafusos sextavados M10×16 (64#).
- Prenda 2 mangas olímpicas (102#) em ambas as extremidades da barra e aperte os parafusos M6×10 com cabeça escareada usando uma chave Allen 4#.

Passo 14**Importante: Estude cuidadosamente o diagrama.**

- Passe o cabo superior de 2950 mm (86#) pelo orifício na estrutura superior (2#). Coloque o rolo (103#) sob o cabo e fixe-o com um parafuso Allen M10×45 (61#), 2 anilhas φ10 (69#) e uma porca M10 (68#).
- Passe o cabo para trás e fixe o segundo rolo da mesma forma que em A.

- C. Guie o cabo ao redor do rolo para a frente e fixe o terceiro rolo usando um parafuso Allen M10×140 (56#), 2 anilhas φ10 (69#) e uma porca M10 (68#).
- D. Passe o cabo ao redor do rolo para trás e fixe o quarto rolo como em A.
- E. Passe o cabo ao redor do rolo para baixo e fixe o quinto rolo junto com o suporte duplo flutuante do rolo (36#).
- F. Guie o cabo ao redor da polia para cima e fixe a sexta polia usando um parafuso Allen M10×65 (59#), 2 buchas (72#) e uma porca M10 (68#).
- G. Guie o cabo ao redor do rolo para baixo e passe a sua extremidade pelo orifício superior da haste seletora, dando pelo menos 5 voltas por segurança.

Passo 15

Importante: Estude cuidadosamente o diagrama.

- A. Prenda a extremidade do cabo borboleta de 3020 mm (82#) ao gancho.
- B. Coloque o rolo (103#) sob o cabo e prenda-o ao suporte do rolo giratório (12#) usando um parafuso Allen M10×45 (61#), 2 arruelas φ10 (69#) e uma porca M10 (68#).
- C. Guie o cabo em torno da polia para baixo e fixe outra polia juntamente com um suporte de polia dupla flutuante cruzada (11#).
- D. Guie a linha em torno do rolo para cima e fixe o próximo rolo da mesma forma que em A e B.

Passo 16

- A. Prenda a extremidade do cabo de 3980 mm (84#) do leg press ao suporte e fixe-o com um parafuso Allen M10×28 (62#), 2 anilhas φ10 (69#) e uma porca M10 (68#).
- B. Coloque o primeiro rolo (103#) sob o cabo e fixe-o ao suporte usando um parafuso Allen M10×45 (61#), 2 anilhas φ10 (69#) e uma porca M10 (68#).
- C. -J. Passe o cabo pelos roletes em sequência, conforme mostrado no diagrama (para a frente, para trás, para baixo, para cima), instalando os roletes subsequentes (2–8) e fixando-os com parafusos M10×45, M10×65 ou suportes duplos, conforme indicado nas instruções.

Passo 17

- A. Prenda a extremidade do cabo inferior de 4020 mm (85#) ao gancho.
- B. Passe o cabo para baixo e prenda o rolo juntamente com o suporte duplo flutuante do rolo (36#).
- C. -F. Passe o cabo pelos rolos (para cima, para baixo), instalando rolos sucessivos e fixando-os com parafusos Allen M10×45 e M10×60 e mangas (73#).

Passo 18

- Repita a instalação de acordo com os passos 17.

Passo

- A. Prenda a extremidade do cabo de ajuste de 7900 mm (83#) à estrutura deslizante esquerda (33#).
- B. -M. Passe o cabo pelos roletes conforme mostrado no diagrama (para baixo, para trás, para cima, para baixo, para trás novamente, etc.), instalando os roletes e fixando-os com parafusos Allen M10×45 e suportes duplos.

Passo 20

- Prenda 2 tampas da pilha de pesos (31#) conforme mostrado no diagrama.
- Prenda 4 parafusos Allen M10×20 (63#) e 4 anilhas φ10 (69#).

Passo 21

- A. Coloque a almofada do assento (40#) no suporte do assento (5#) e fixe-a com 4 parafusos Allen M8×18 (65#) e 4 anilhas φ8 (70#).
- B. Prenda o encosto (41#) à estrutura vertical dianteira (3#), fixando-o da mesma forma que no ponto A.
- C. Instale as almofadas dos ombros conforme mostrado no diagrama.

Passo 22

- Prenda a barra de exercício para os músculos das costas (barra lat, 22#) à extremidade do cabo superior usando 2 ganchos tipo abóbora (7#, 49#) e uma corrente de 15 elos (52#).

Passo 23

- A. Prenda duas correias simples (42#) em ambas as extremidades do cabo inferior usando quatro ganchos em forma de abóbora (7#, 49#) e duas correntes com 15 elos (52#).
- B. Prenda a alça (38#), a corda para tríceps (104#), a alça em forma de V (20#) e a alça para tornozelo (113#) ao gancho usando ganchos separados (7#, 49#).
- C. Aperte todos os parafusos e porcas.

Área de exercício

- O espaço livre ao redor do aparelho deve ser pelo menos **0,6 m maior** do que a área de treino.
- Esta é uma zona de segurança que permite que você saia do dispositivo com segurança em caso de emergência.
- Se dois aparelhos forem colocados lado a lado, o espaço livre pode ser partilhado.
- No máximo, **duas pessoas** podem estar na área de treino durante o exercício.

Informações sobre os exercícios

Antes de começar

- Ajuste o programa de treino à sua condição física.
- Se estiver inativo há vários anos ou estiver acima do peso, comece devagar e aumente gradualmente a duração das suas sessões de exercício – recomenda-se aumentar alguns minutos por treino.
- Inicialmente, poderá conseguir fazer exercício apenas durante alguns minutos na sua zona-alvo, mas a sua aptidão aeróbica irá melhorar dentro de 6 a 8 semanas.
- Não desanime se demorar mais tempo – faça exercício ao seu próprio ritmo.

Princípios fundamentais:

- Consulte o seu médico sobre o seu programa de treino e dieta.
- Comece a fazer exercício gradualmente e estabeleça metas realistas.
- Verifique regularmente a sua frequência cardíaca e defina um valor-alvo com base na sua idade e nível de condicionamento físico.
- Instale o equipamento numa superfície plana e nivelada, garantindo um espaço adequado para o treino.

Intensidade do exercício

- Para obter melhores resultados, exercite-se na intensidade certa, monitorando a sua frequência cardíaca.
- Para um treino aeróbico eficaz, a sua frequência cardíaca deve ser de 65 a 85% da sua frequência cardíaca máxima – isto é chamado de zona-alvo.
- Nos primeiros meses, mantenha a sua frequência cardíaca na extremidade inferior da zona e, em seguida, aumente-a gradualmente até ao valor médio.
- Medição da frequência cardíaca: pare de se exercitar, coloque dois dedos no pulso, conte os batimentos durante 6 segundos e multiplique o resultado por 10.
 - Exemplo: 14 batimentos $\times$ 10 = 140 batimentos/min.
- Ajuste a intensidade do exercício para manter a frequência cardíaca dentro da faixa exigida.

Exercício aeróbico

- Melhore a eficiência dos seus pulmões e coração – os músculos mais importantes do seu corpo.
- Qualquer atividade que envolva grandes grupos musculares (braços, pernas, glúteos) é benéfica.

Treino de força

- Ajuda a reduzir a gordura corporal e é uma parte essencial de qualquer programa de exercícios.
- Ajuda a fortalecer, construir e moldar os músculos.
- Se estiver a fazer exercício acima da sua zona-alvo, faça menos repetições.



Grupos musculares desenvolvidos durante o exercício

Designação	Nome	Latim nome	Designação	Nome	Latim nome
A	Músculo trapézio	Trapezius	I	Músculo tibial anterior	Tibialis Anterior
B	Músculo deltóide anterior	Anterior Deltoid	J	Músculo trapézio	Trapezius
C	Músculo peitoral maior	Pectoralis Major	K	Músculo deltóide posterior	Posterior Deltoid
D	Serrátil anterior	Serratus Anterior	L	Tríceps	Triceps
E	Bíceps	Biceps	M	Músculo grande dorsal	Latissimus Dorsi
F	Músculos abdominais	Abdominal	N	Músculos glúteos	Gluteals
G	Músculo sartório	Sartorius	O	Músculo bíceps femoral	Hamstrings
H	Músculo quadríceps femoral	Quadriceps	P	Músculo gastrocnémio	Gastrocnemius

Aquecimento e arrefecimento

Cada treino deve consistir em três fases:

1. Aquecimento – 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves.
2. Exercício na zona-alvo – 20 a 30 minutos de treino com a frequência cardíaca na zona-alvo.
 - a. Não exceda 20 minutos nas primeiras semanas.
3. Arrefecimento – 5 a 10 minutos de alongamentos para aumentar a flexibilidade muscular e reduzir as dores pós-exercício.

Frequência do exercício

- Para manter ou melhorar a sua forma física, faça exercício 3 vezes por semana, com pelo menos um dia de descanso.
- Após alguns meses, pode aumentar a frequência para 5 treinos por semana.
- A chave para o sucesso é a regularidade e o prazer em praticar exercício físico.

Exercícios de alongamento Toçar

os dedos dos pés

- Fique em pé com os joelhos esticados, os pés afastados na largura dos ombros e incline-se lentamente para a frente a partir dos quadris.
- Relaxe as costas e os ombros, esticando-se o máximo possível em direção aos dedos dos pés.
- Mantenha a posição por 15 segundos e relaxe. Repita 3 vezes.
- Alongamentos: isquiotibiais, joelhos, costas.



Alongamento dos isquiotibiais

- Sente-se com uma perna esticada e apoie o pé da outra perna na parte interna da coxa.
- Incline-se em direção aos dedos do pé da perna esticada.
- Mantenha a posição por 15 segundos e relaxe. Repita 3 vezes com cada perna.
- Alongamentos: isquiotibiais, região lombar, virilha.



Alongamento da panturrilha/tendão de Aquiles

- Fique em posição de lunge, coloque as mãos na parede.
- Mantenha a perna de trás esticada e o pé apoiado no chão.
- Dobre a perna da frente e incline-se em direção à parede.
- Mantenha a posição por 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes com cada perna.
- Alongamentos: panturrilhas, tendões de Aquiles, tornozelos.



Alongamento dos músculos quadríceps da coxa

- Coloque uma mão contra a parede e segure o pé pelo tornozelo com a outra mão.
- Mantenha o joelho apontado para baixo e o calcanhar em direção à nádega.
- Mantenha a posição por 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes com cada perna.
- Alongamentos: quadríceps, ancas.



Alongamento da parte interna das coxas

- Sente-se com os pés juntos, as solas dos pés encostadas e os joelhos apontados para fora.
- Puxe os pés em direção à virilha, pressionando os joelhos para baixo.
- Mantenha a posição por 15 segundos e relaxe. Repita 3 vezes.
- Alongamentos: músculos da coxa e do quadril.



Utilização do dispositivo

Regras importantes durante o exercício:

- Ao realizar exercícios, **expire durante o esforço/levantamento e inspire ao retornar** à posição inicial – de forma lenta e controlada.
- Leia todos os avisos e informações antes de utilizar o equipamento.
- Antes de começar, verifique se o equipamento tem peças soltas, gastas ou danificadas. Em caso de dúvida, não utilize o equipamento até que as peças tenham sido substituídas.
- Antes de iniciar um programa de exercícios, recomenda-se que faça um exame médico completo e obtenha a aprovação do seu médico.
- Após concluir o treino, fixe a pilha de pesos utilizando o pino seletor no orifício de bloqueio.
- Recomenda-se fazer exercício com um parceiro que possa ajudar, caso seja necessário, se os pesos forem muito pesados.
- Aqueça sempre os músculos antes do treino – prepare o corpo com alguns minutos de alongamentos leves (sem movimentos bruscos) e exercícios calistênicos simples.

Manutenção e cuidados

1. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido através de **verificações regulares** para detetar danos e desgaste (por exemplo, cordas, roletes, pontos de fixação).
2. Lubrifique periodicamente as peças móveis com óleo leve para evitar o desgaste prematuro.
3. Verifique e aperte todos os componentes antes de cada utilização do equipamento. Substitua imediatamente as peças danificadas.



Nu	Nume	Parametri	Cantitate	Nu	Nume	Parametri	Cantitate
1	Cadru inferior	—	1	61	Șurub Allen	M10×45	34
2	Cadru superior	—	1	62	Șurub Allen	M10×28	4
3	Cadru vertical frontal	—	1	63	Șurub Allen	M10×20	16
4	Stabilizator spate	—	1	64	Șurub Allen	M10×16	2
5	Suport scaun	—	1	65	Șurub Allen	M8×18	8
6	Bază de presiune frontală	—	1	66	Piuliță cu capac	M12	2
7	Piuliță aripă stânga	—	1	67	Șaibă	φ12	4
8	Piuliță aripă dreapta	—	1	68	Piuliță aerospațială	M10	71
9	Mâner	—	2	69	Șaibă	φ10	121
10	Suport unghiular pentru rolă dublă	—	1	70	Șaibă	φ8	8
11	Suport transversal pentru rolă dublă flotantă	—	1	71	Șaibă mare	—	2
12	Suport rotativ pentru role	—	2	72	Bucșă	L=15	6
13	Tijă selector	—	1	73	Bucșă	L=13	4
14	Dispozitiv de extindere a picioarelor	—	1	74	Șurub Allen cu cap hexagonal	M8×9	4
15	Cadru de conectare frontal	—	1	75	Șurub transversal	M6×16	2
16	Presă pentru picioare	—	1	76	Șurub transversal	ST4,8×15	4
17	Cadru mobil	—	2	77	Șurub transversal	M4×6	8
18	Tijă de ghidare	—	2	78	Știft în formă de L	—	2
19	Tijă de ghidare scurtă	—	2	79	Bucșă	φ25×φ12×10	4
20	Mâner în formă de V	—	1	80	Bucșă	φ25×φ16×10	4
21	Suport scaun	—	1	81	Bucșă	φ25×φ16×28	4
22	Bară pentru exerciții pentru spate (bară Lat)	—	1	8	Cablu fluture	3020 mm	1
23	Stabilizator stânga	—	1	83	Cablu reglabil	7900 mm	1
24	Stabilizator dreapta	—	1	84	Cablu pentru presă picioare	—	1
25	Cadru superior stânga	—	1	85	Linia inferioară	—	1
26	Cadru superior drept	—	1	86	Linia superioară	2950 mm	1
27	Bară	—	1	87	Capăt	φ25×1,5	12
28	Bară de tracțiune	—	1	88	Capac de închidere	φ25×2	2
29	Suport în formă de U	—	1	89	Capac de închidere	20×40×1,5	2
30	Teavă tubulară	—	1	90	Capac de închidere	φ25×2	1
31	Capac pentru greutate	—	2	91	Capac de închidere	φ32×2,0	4
32	Cadru vertical spate	—	2	92	Capac de închidere	□50×2,0	4
33	Cadru glisant stânga	—	1	93	Capăt	□45×1,5	4
34	Cadru glisant drept	—	1	94	Capăt	□45×2,0	2
35	Suport mare	—	2	95	Capăt de capăt	□50×1,5	6
36	Suport dublu cu role flotante	—	3	96	Capac de închidere	φ45×2,0	2
37	Suport	—	3	97	Capăt	φ25×2,5	2
3	Mâner	—	1	98	Picioare □50	—	4
39	Mâner	—	1	99	Bucșă □50×□45	—	1
40	Perna scaunului	—	1	100	Bucșă □60×2,0×□45×60	—	4
41	Perna spătarului	—	1	101	Bucșă	φ38×φ27×26	10
42	Curea simplă	—	2	102	Manșon olimpic	φ50×φ26,5×300	2
43	Centura abdominală	—	1	103	Rolă	φ97	38
44	Placă de greutate	—	13	104	Frânghie pentru triceps	—	1
45	Pivot pentru greutate	—	1	105	Tampon mic din cauciuc	—	1
46	Buton de blocare	φ53×M18×φ10	1	106	Tampon din cauciuc	48×48×5×φ10,5	1
47	Buton de blocare în formă de T	M18×1,5×φ12	2	107	Rolă din spumă tip fluture	—	2
48	Opritor din cauciuc	6	6	108	Mâner	φ24×φ34×430	2
49	Cârlig pentru târtăcuță nr. 7	—	9	109	Mâner	φ24×φ34×240	2
50	Bucșă cu arc	—	2	110	Mâner	φ24×φ34×130	6
51	Știft selector	—	1	111	Mâner	φ27,5×φ33×600	2
52	Lanț cu 15 zale	—	3	112	Mâner	φ8×70	2
53	Manșon din plastic	—	4	113	Curea pentru gleznă	—	1
54	Ax rotativ	φ16×158×M10	1	114	Rulment	—	4
55	Ax rotativ	φ16×64×M10	2	115	Capac de închidere	φ40	4
56	Șurub Allen	M10×140	1	116	Cârlig de siguranță	—	2
57	Șurub Allen	M12×90	1	—	Cheie Allen nr. 4	—	1
58	Șurub cu cap pătrat	M10×70	17	—	Cheie Allen nr. 5	—	1
59	Șurub Allen	M10×65	5	—	Cheie Allen nr. 6	—	1
60	Șurub Allen	M10×60	2	—	Cheie Allen nr. 8	—	1

Informații privind siguranța

Important – citiți cu atenție înainte de instalare sau utilizare

- Produsul trebuie instalat pe o suprafață stabilă și plană.
- Instalarea trebuie efectuată cât mai aproape posibil de locația finală (în aceeași încăpere).
- Înainte de a începe, asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru a așeza toate piesele.
- Copiii și animalele de companie trebuie ținute la distanță de zona de exerciții – piesele mici pot prezenta pericol de sufocare dacă sunt înghițite.
- Aruncați ambalajul cu atenție și în mod responsabil.
- Verificați dacă aveți toate componentele și uneltele enumerate în lista de piese. Unele componente pot fi preasamblate pentru a facilita instalarea.
- Asamblarea se realizează cel mai bine de către două sau mai multe persoane.

Utilizare

- Proprietarul este responsabil să se asigure că toți utilizatorii sunt instruiți corespunzător cu privire la utilizarea în siguranță a produsului.
- Produsul este destinat exclusiv uzului casnic. Nu trebuie utilizat în spații comerciale, închiriate sau instituționale.
- Echipamentul trebuie utilizat numai în scopurile descrise în acest manual. Nu utilizați accesorii care nu sunt recomandate de producător.
- Echipamentul trebuie utilizat numai în interior, ferit de umiditate și praf. Nu îl amplasați într-un garaj, o clădire utilitară, o terasă acoperită sau în apropierea apei.
- Produsul este destinat utilizării în condiții curate și uscate. Evitați depozitarea acestuia în locuri excesiv de reci sau umede, deoarece acest lucru poate duce la coroziune și alte probleme care nu pot fi controlate de producător.
- Copiii nu trebuie să aibă acces la echipament fără supraveghere.
- Părinții și tutorii trebuie să fie conștienți de faptul că tendința naturală a copiilor de a se juca și de a experimenta poate duce la situații în care echipamentul de antrenament nu este destinat utilizării.
- Dacă copiii utilizează echipamentul sub supraveghere, trebuie să se țină seama de dezvoltarea lor fizică și mentală și trebuie să li se furnizeze instrucțiuni adecvate de utilizare. Echipamentul nu este în niciun caz o jucărie.
- Persoanele cu dizabilități nu trebuie să utilizeze echipamentul fără prezența unei persoane calificate sau a unui medic. Produsul nu este destinat utilizării în scopuri terapeutice.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte sportivă adecvată atunci când faceți exerciții fizice. Evitați îmbrăcăminte largă sau supradimensionată, care s-ar putea prinde în mecanisme. Se recomandă încălțăminte sportivă care protejează picioarele.
- Nu așezați obiecte ascuțite în apropierea echipamentului.
- Țineți mâinile departe de toate părțile mobile.
- Elementele de reglare proeminente pot împiedica mișcarea utilizatorului.
- Înainte de a începe exercițiile, efectuați exerciții de încălzire și de întindere.
- Echipamentul poate fi utilizat doar de o singură persoană la un moment dat.
- Se recomandă ca în timpul exercițiilor să fie prezent un observator.
- Dacă simțiți amețeli, greață, dureri în piept sau alte simptome îngrijorătoare, opriți imediat antrenamentul și consultați un medic.
- Antrenamentul necorespunzător sau excesiv poate duce la accidentări.
- Greutatea maximă a utilizatorului: 120 kg.

Avertisment

Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani și pentru cele cu probleme de sănătate existente. Este esențial să citiți cu atenție instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul de fitness. Producătorul și reprezentanții săi nu vor fi răspunzători pentru niciun prejudiciu personal sau material rezultat din utilizarea produsului.

PAȘI DE INSTALARE:

Pasul 1

- Introduceți 2 șine de ghidare (18#) în orificiile din stabilizatorul posterior (4#) și fixați-le cu 2 șuruburi Allen M10×20 (63#) și 2 șaibe φ10 (69#).
- Glisați 2 tampoane de cauciuc (48#) de-a lungul ghidajelor.
- Atașați cadrul inferior (1#) la stabilizatorul din spate (4#) așa cum se arată în diagramă și fixați-l cu 2 șuruburi M10×70 (58#), 1 suport (29#), 2 șaibe φ10 (69#) și 2 piulițe autoblocante M10 (68#).

Pasul 2

- Atașați cadrul vertical frontal (3#) la cadrul inferior (1#). Aliniați cu precizie orificiile și fixați cu 2 șuruburi M10×70 (58#), 1 suport (37#), 2 șaibe φ10 (69#) și 2 piulițe M10 (68#).
- Atașați stabilizatorul stâng (23#) și stabilizatorul drept (24#) la cadrul inferior. Fixați cu 2 șuruburi M10×70 (58#), 2 șaibe φ10 (69#) și 2 piulițe M10 (68#).
- Fixați suportul rolei pivotante (12#) folosind 1 șurub Allen M10×65 (59#), 2 șaibe φ10 (69#) și 1 piuliță M10 (68#). Repetați asamblarea pentru al doilea suport al rolei pivotante.

Pasul 3

- Așezați 13 greutate (44#) pe ghidaje (18#) de sus în jos.
- Introduceți tija selectorului (13#) în orificiul central al greutateților, apoi așezați știftul de greutate (45#).
- În timpul exercițiului, selectați greutatea adecvată folosind știftul selector (51#).

Pasul 4

- Așezați cadrul superior (2#) pe cadrul vertical frontal (3#) și ghidajele (18#).
- Aliniați orificiile și fixați cu 2 șuruburi Allen M10×20 (63#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#), 2 șuruburi M10×70 (58#), 1 suport (37#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) și 2 piulițe M10 (68#).

Pasul 5

- Atașați cadrul frontal de presiune (6#) la cadrul superior (2#).
- Fixați 1 ax (54#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) și 2 piulițe M10 (68#).

Pasul 6

- Atașați suportul frontal (21#) la cadrul inferior și fixați 1 șurub M10×70 (58#), 1 șaibă $\phi 10$ (69#) și 1 piuliță M10 (68#).
- Atașați un capăt al suportului scaunului (5#) la cadrul vertical frontal și fixați cu 2 șuruburi M10×70 (58#), 1 suport (37#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) și 2 piulițe M10 (68#).
- Atașați celălalt capăt al suportului scaunului (5#) la suportul frontal (21#) și fixați-l cu 2 șuruburi cu cap hexagonal M10×20 (63#) și 2 șaibe $\phi 10$ (69#).

Pasul 7

- Atașați modulul piciorului (14#) la suportul scaunului (5#) și fixați-l cu 1 ax (55#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) și 2 piulițe M10 (68#).
- Atașați un capăt al cadrului de conectare frontal (15#) la modulul piciorului (14#) și fixați-l cu 1 ax (55#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) și 2 piulițe M10 (68#).
- Introduceți cadrul de presare pentru picioare (16#) în cadrul de conectare (15#) și selectați înălțimea potrivită folosind butonul de blocare (46#).

Pasul 8

- Atașați piulița fluture dreaptă (8#) la baza de presiune frontală (6#), așa cum se arată în diagramă.
- Fixați 1 șaibă $\phi 25 \times \phi 10,5$ (71#) și 1 piuliță M10 (68#).
- Aplicați 1 fluture cu rolă de spumă (107#).
- Introduceți mânerul (9#) în orificiul fluturelui și fixați 1 șurub Allen M10×20 (63#) și 1 șaibă $\phi 10$ (69#).
- Repetați asamblarea pentru fluturile stâng (7#).

Pasul 9

- Atașați cadrul glisant stâng (33#) la cadrul vertical din spate (32#).
- Apoi atașați cadrul vertical din spate (32#) la stabilizatorul din stânga (23#).
- Fixați ansamblul cu 2 șuruburi Allen M10×20 (63#) și 2 șaibe $\phi 10$ (69#).
- Mutați cadrul și selectați înălțimea potrivită folosind știftul de blocare în formă de T (47#).
- Repetați asamblarea pentru al doilea cadru.

Pasul 10

- Glisați cadrul mobil (17#) pe ghidajul scurt (19#).
- Atașați ghidajul scurt (19#) la orificiul cârligului de siguranță (116#).
- Apoi atașați cârligul de siguranță (116#) la orificiul din spate al cadrului vertical (32#).
- Repetați asamblarea pentru al doilea set.

Pasul 11

- Atașați cadrele superioare stânga și dreapta (25#, 26#) la cadrul superior (2#).
- Fixați cu 2 șuruburi M10×70 (58#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) și 2 piulițe M10 (68#).
- Așezați cadrele (25#, 26#) pe șina de ghidare scurtă (19#) și pe cadrul vertical din spate (32#), aliniind orificiile.
- Așezați bara de tracțiune (28#) pe cadre (25#, 26#) și fixați-o cu 4 șuruburi M10×70 (58#), 4 șaibe $\phi 10$ (69#) și 4 piulițe M10 (68#).

Pasul 12

- Atașați suportul mare (35#) la cadrul glisant din dreapta (34#).
- Fixați 1 șurub Allen M12×90 (57#), 2 șaibe $\phi 12$ (67#) și 1 piuliță M12 (66#).
- Repetați asamblarea pentru al doilea suport.

Pasul

- Atașați bara (27#) prin orificiul din cadrul mobil (17#), manșonul (30#) și din nou cadrul (17#).
- Strângeți 2 șuruburi hexagonale M10×16 (64#).
- Atașați 2 manșoane olimpice (102#) la ambele capete ale barei și strângeți șuruburile cu cap înecat M6×10 folosind o cheie Allen 4#.

Pasul 14**Important: Studiați cu atenție diagrama.**

- Treceți cablul superior de 2950 mm (86#) prin orificiul din cadrul superior (2#). Așezați rola (103#) sub cablu și fixați-o cu un șurub Allen M10×45 (61#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) și o piuliță M10 (68#).
- Treceți cablul înapoi și atașați a doua rolă în același mod ca la A.

- C. Ghidati cablul in jurul rolei spre partea din fata si fixati a treia role folosind un șurub Allen M10×140 (56#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) si o piuliță M10 (68#).
- D. Ghidati cablul in jurul rolei spre partea din spate si fixati a patra rola asa cum se arata in A.
- E. Treceți cablul în jurul rolei în jos și fixați a cincea rolă împreună cu suportul dublu pentru role flotante (36#).
- F. Ghidati cablul in jurul scripetelui in sus si fixati al saselea scripet folosind un șurub Allen M10×65 (59#), 2 bucșe (72#) si o piuliță M10 (68#).
- G. Ghidati cablul in jurul rolei in jos si treceti capatul acestuia prin orificiul superior al tijei selectorului, facand cel puțin 5 rotiri pentru siguranta.

Pasul 15

Important: Studiați cu atenție diagrama.

- A. Atașați capătul cablului fluture de 3020 mm (82#) la cârlig.
- B. Așezați rola (103#) sub cablu și fixați-o de suportul rolei pivotante (12#) folosind un șurub Allen M10×45 (61#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) și o piuliță M10 (68#).
- C. Ghidati cablul in jurul scripetelui in jos si fixati un alt scripet impreuna cu un suport dublu transversal pentru scripet (11#).
- D. Ghidati linia in jurul rolei in sus si fixati rola urmatoare in acelasi mod ca la A si B.

Pasul 16

- A. Fixați capătul cablului de 3980 mm (84#) pentru presă de picioare la suport și fixați-l cu un șurub Allen M10×28 (62#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) și o piuliță M10 (68#).
- B. Așezați prima rolă (103#) sub cablu și fixați-o de suport folosind un șurub Allen M10×45 (61#), 2 șaibe $\phi 10$ (69#) și o piuliță M10 (68#).
- C. -J. Treceți cablul în jurul rolor în ordinea indicată în diagramă (înapoi, înainte, jos, sus), instalând rolele următoare (2–8) și fixându-le cu șuruburi M10×45, M10×65 sau suporturi duble, conform instrucțiunilor.

Pasul 17

- A. Atașați capătul cablului inferior de 4020 mm (85#) la cârlig.
- B. Treceți cablul în jos și atașați rola împreună cu suportul dublu pentru role flotante (36#).
- C. -F. Treceți cablul în jurul rolor (în sus, în jos), instalând role succesive și fixându-le cu șuruburi și manșoane Allen M10×45 și M10×60 (73#).

Pasul 18

- Repetați instalarea conform pașilor 17.

Pasul

- A. Atașați capătul cablului de reglare de 7900 mm (83#) la cadrul glisant stâng (33#).
- B. -M. Trasează cablul în jurul rolor, așa cum se arată în diagramă (în jos, înapoi, în sus, în jos, din nou înapoi etc.), instalând rolele și fixându-le cu șuruburi Allen M10×45 și suporturi duble.

Pasul 20

- Atașați 2 capace pentru stiva de greutate (31#), așa cum se arată în diagramă.
- Fixați 4 șuruburi Allen M10×20 (63#) și 4 șaibe $\phi 10$ (69#).

Pasul

- A. Așezați perna scaunului (40#) pe suportul scaunului (5#) și fixați-o cu 4 șuruburi Allen M8×18 (65#) și 4 șaibe $\phi 8$ (70#).
- B. Atașați spătarul (41#) la cadrul vertical frontal (3#), fixându-l în același mod ca la punctul A.
- C. Instalați pernele pentru umeri așa cum se arată în diagramă.

Pasul 22

- Atașați bara pentru exerciții musculare pentru spate (bara lat, 22#) la capătul cablului superior folosind 2 cârlige tip dovieac (7#, 49#) și un lanț cu 15 zale (52#).

Pasul 23

- A. Atașați 2 curele simple (42#) la ambele capete ale cablului inferior folosind 4 cârlige pentru dovieci (7#, 49#) și 2 lanțuri cu 15 zale (52#).
- B. Atașați mânerul (38#), frânghia pentru triceps (104#), mânerul în formă de V (20#) și curea pentru gleznă (113#) la cârlig folosind cârlige separate pentru dovieac (7#, 49#).
- C. Strângeți toate șuruburile și piulițele.

Zona de exerciții

- Spațiul liber din jurul aparatului trebuie să fie cu cel puțin **0,6 m mai mare** decât zona de antrenament.
- Aceasta este o zonă de siguranță care vă permite să coborâți în siguranță de pe dispozitiv în caz de urgență.
- Dacă două aparate sunt amplasate unul lângă celălalt, spațiul liber poate fi împărțit.
- În timpul exercițiului, în zona de antrenament pot fi maximum **două persoane**.

Informații despre exerciții înainte de a începe

- Adaptați programul de antrenament la condiția dvs. fizică.
- Dacă ați fost inactiv timp de mai mulți ani sau sunteți supraponderal, începeți încet și creșteți treptat durata sesiunilor de exerciții fizice – se recomandă să creșteți cu câteva minute per antrenament.
- La început, este posibil să puteți face exerciții fizice doar câteva minute în zona țintă, dar capacitatea aerobică se va îmbunătăți în 6-8 săptămâni.
- Nu vă descurajați dacă durează mai mult – faceți exerciții fizice în ritmul propriu.

Principii cheie:

- Consultați medicul cu privire la programul de antrenament și dieta dumneavoastră.
- Începeți să faceți exerciții fizice încet și stabiliți-vă obiective realiste.
- Verificați-vă ritmul cardiac în mod regulat și stabiliți o valoare țintă în funcție de vârsta și nivelul dvs. de fitness.
- Instalați echipamentul pe o suprafață plană și orizontală, asigurându-vă că aveți suficient spațiu pentru antrenament.

Intensitatea exercițiilor

- Pentru rezultate optime, exersați la intensitatea potrivită, monitorizându-vă ritmul cardiac.
- Pentru un antrenament aerob eficient, ritmul cardiac ar trebui să fie de 65-85% din ritmul cardiac maxim – aceasta se numește zona țintă.
- În primele câteva luni, mențineți ritmul cardiac la limita inferioară a zonei, apoi creșteți-l treptat până la valoarea medie.
- Măsurarea ritmului cardiac: opriți exercițiul fizic, puneți două degete pe încheietura mâinii, numărați bătăile timp de 6 secunde și înmulțiți rezultatul cu 10.
 - Exemplu: 14 bătăi $\times$ 10 = 140 bătăi/min.
- Reglați intensitatea exercițiului pentru a menține ritmul cardiac în intervalul necesar.

Exerciții aerobice

- Îmbunătățiți eficiența plămânilor și a inimii – cei mai importanți mușchi din corp.
- Orice activitate care implică grupuri musculare mari (brațe, picioare, fese) este benefică.

Antrenamentul de forță

- Ajută la reducerea grăsimii corporale și este o parte esențială a oricărui program de exerciții fizice.
- Ajută la întărirea, dezvoltarea și modelarea mușchilor.
- Dacă vă antrenați peste zona țintă, faceți mai puține repetări.



Grupuri musculare dezvoltate în timpul exercițiilor

Denumire	Nume	Latină nume	Denumire	Nume	Latină nume
A	Mușchiul trapez	Trapezius	I	Mușchiul tibial anterior	Tibialis Anterior
B	Mușchiul deltoid anterior	Anterior Deltoid	J	Mușchiul trapez	Trapezius
C	Mușchiul pectoral mare	Pectoralis Major	K	Mușchiul deltoid posterior	Posterior Deltoid
D	Serratus anterior	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Mușchiul latissimus dorsi	Latissimus Dorsi
F	Mușchii abdominali	Abdominal	N	Mușchii fesieri	Gluteals
G	Mușchiul sartorius	Sartorius	O	Mușchiul biceps femural	Hamstrings
H	Mușchiul cvadriceps femural	Quadriceps	P	Mușchiul gastrocnemius	Gastrocnemius

Încălzire și răcire

Fiecare antrenament trebuie să cuprindă trei etape:

1. Încălzire – 5–10 minute de stretching și exerciții ușoare.
2. Exerciții în zona țintă – 20–30 minute de antrenament cu ritmul cardiac în zona țintă.
 - a. Nu depășiți 20 de minute în primele câteva săptămâni.
3. Răcire – 5–10 minute de stretching pentru a crește flexibilitatea musculară și a reduce durerile post-antrenament.

Frecvența exercițiilor

- Pentru a vă menține sau îmbunătăți condiția fizică, faceți exerciții fizice de 3 ori pe săptămână, cu cel puțin o zi de odihnă.
- După câteva luni, puteți crește frecvența la 5 antrenamente pe săptămână.
- Cheia succesului este regularitatea și plăcerea de a face exerciții fizice.

Exerciții de stretching Atingerea

degetelor de la picioare

- Stați cu genunchii dreapți, picioarele la lățimea umerilor și aplecați-vă încet înainte din șolduri.
- Relaxați-vă spatelui și umerii, întinzându-vă cât mai mult posibil spre degetele de la picioare.
- Mențineți poziția timp de 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori.
- Întinderi: mușchii ischiogambieri, genunchii, spatelui.



Întinderea mușchilor ischiogambieri

- Stați cu un picior întins, așezați piciorul celuilalt picior pe coapsa interioară.
- Aplecați-vă spre degetele piciorului întins.
- Mențineți poziția timp de 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori cu fiecare picior.
- Întinderi: mușchii ischiogambieri, partea inferioară a spatelui, zona inghinală.



Întindere gambe/Achilles

- Stați în poziție de lunge, puneți mâinile pe perete.
- Țineți piciorul din spate drept și talpa lipită de podea.
- Îndoți piciorul din față și aplecați-vă spre perete.
- Mențineți poziția timp de 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.
- Întinderi: gambe, tendoane ahiliene, glezne.



Întinderea mușchilor cvadriceps ai coapsei

- Așezați o mână pe perete și apucați piciorul de gleznă cu cealaltă mână.
- Mențineți genunchiul îndreptat în jos și călcâiul îndreptat spre fesă.
- Mențineți poziția timp de 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.
- Întinderi: cvadriceps, șolduri.



Întinderea părții interioare a coapselor

- Stați cu picioarele unite, tălpile lipite, genunchii îndreptați spre exterior.
- Trageți picioarele spre zona inghinală, apăsând genunchii în jos.
- Mențineți poziția timp de 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori.
- Întinderi: mușchii coapselor și șoldurilor.



Utilizarea dispozitivului

Reguli importante în timpul exercițiilor:

- Când efectuați exerciții, **expirați în timpul efortului/ridicării și inspirați când reveniți** la poziția inițială – încet și în mod controlat.
- Citiți toate etichetele de avertizare și informații înainte de a utiliza echipamentul.
- Înainte de a începe, verificați echipamentul pentru a vedea dacă există piese slăbite, uzate sau deteriorate. Dacă aveți dubii, nu utilizați echipamentul până când piesele nu au fost înlocuite.
- Înainte de a începe un program de exerciții fizice, se recomandă să efectuați un examen medical complet și să obțineți aprobarea medicului dumneavoastră.
- După terminarea antrenamentului, fixați greutatea folosind știftul selector din orificiul de blocare.
- Se recomandă să faceți exerciții împreună cu un partener care vă poate ajuta, dacă este necesar, în cazul în care greutatea se dovedesc a fi prea mari.
- Încălziți-vă întotdeauna mușchii înainte de antrenament – pregătiți-vă corpul cu câteva minute de întinderi ușoare (fără mișcări bruște) și exerciții calistenice simple.

Întreținere și îngrijire

1. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai prin **verificări regulate** pentru a depista eventualele deteriorări și uzura (de exemplu, frânhii, role, puncte de fixare).
2. Lubrifiați periodic părțile mobile cu ulei ușor pentru a preveni uzura prematură.
3. Verificați și strângeți toate componentele înainte de fiecare utilizare a echipamentului. Înlocuiți imediat piesele deteriorate.



Nie	Názov	Parametre	Množstvo	Číslo	Názov	Parametre	Množstvo
1	Spodný rám	–	1	61	Imbusový skrutka	M10×45	34
2	Horný rám	–	1	62	Imbusový skrutka	M10×28	4
3	Predný vertikálny rám	–	1	63	Imbusový skrutka	M10×20	16
4	Zadný stabilizátor	–	1	64	Imbusový skrutka	M10×16	2
5	Držiak sedadla	–	1	65	Imbusový skrutka	M8×18	8
6	Predná tlaková základňa	–	1	66	Matica	M12	2
7	Ľavá krídlová matica	–	1	67	Podložka	φ12	4
8	Pravá krídlová matica	–	1	68	Letecký matica	M10	71
9	Rukoväť	–	2	69	Podložka	φ10	121
10	Uhlová konzola pre dvojité valček	–	1	70	Podložka	φ8	8
11	Křížová konzola pre dvojité plávajúci valček	–	1	71	Veľká podložka	–	2
12	Otočný držiak valčeka	–	2	72	Pouzdro	L=15	6
13	Voličová tyč	–	1	73	Pouzdro	L=13	4
14	Rozpínadlo nôh	–	1	74	Šesťhranná skrutka s vnútorným šesťhranom	M8×9	4
15	Predný spojovací rám	–	1	75	Křížový skrutka	M6×16	2
16	Tlak na nohy	–	1	76	Křížový skrutka	ST4,8×15	4
17	Pohyblivý rám	–	2	77	Křížový skrutka	M4×6	8
18	Vodiaca tyč	–	2	78	L-tvarový čap	–	2
19	Krátka vodiaca tyč	–	2	79	Pouzdro	φ25×φ12×10	4
20	Rúčka v tvare V	–	1	80	Pouzdro	φ25×φ16×10	4
21	Držiak sedadla	–	1	81	Pouzdro	φ25×φ16×28	4
22	Tyč na cvičenie chrbta (Lat bar)	–	1	82	Kábel Butterfly	3020 mm	1
23	Ľavý stabilizátor	–	1	83	Nastaviteľný kábel	7900 mm	1
24	Pravý stabilizátor	–	1	84	Kábel pre leg press	–	1
25	Ľavý horný rám	–	1	85	Spodná línia	–	1
26	Pravý horný rám	–	1	86	Horná línia	2950 mm	1
27	Činka	–	1	87	Koncová krytka	φ25×1,5	12
28	Hrazda	–	1	88	Koncová krytka	φ25×2	2
29	U-tvarový držiak	–	1	89	Koncová krytka	20 × 40 × 1,5	2
30	Dutá rúrka	–	1	90	Koncová zátk	φ25×2	1
31	Kryt závažia	–	2	91	Koncová krytka	φ32×2,0	4
32	Zadný vertikálny rám	–	2	92	Koncová krytka	□50×2,0	4
33	Ľavý posuvný rám	–	1	93	Koncová krytka	□45×1,5	4
34	Pravý posuvný rám	–	1	94	Koncová krytka	□45×2,0	2
35	Veľká konzola	–	2	95	Koncová krytka	□50×1,5	6
36	Dvojité plávajúci valčekový držiak	–	3	96	Koncová krytka	φ45×2,0	2
37	Držiak	–	3	97	Koncová krytka	φ25×2,5	2
38	Rukoväť	–	1	98	Noha □50	–	4
39	Rukoväť	–	1	99	Pouzdro □50×□45	–	1
40	Sedák	–	1	100	Pouzdro □60×2,0×□45×60	–	4
41	Vankúš operadla	–	1	101	Pouzdro	φ38×φ27×26	10
42	Jednoduchý remeň	–	2	102	Olympijské puzdro	φ50×φ26,5×300	2
43	Brušný pás	–	1	103	Válec	φ97	38
44	Hmotnosť platne	–	13	104	Lano na triceps	–	1
45	Závažie	–	1	105	Malý gumový nárazník	–	1
46	Zaistovacie koliesko	φ53×M18×φ10	1	106	Gumový nárazník	48×48×5×φ10,5	1
47	T-tvarový uzamykací gombík	M18×1,5×φ12	2	107	Penový valček s motýľovým tvarom	–	2
48	Gumová zarážka	6	6	108	Rukoväť	φ24×φ34×430	2
49	Hák na tykev č. 7	–	9	109	Rúčka	φ24×φ34×240	2
50	Pružinové puzdro	–	2	110	Rukoväť	φ24×φ34×130	6
51	Výberací čap	–	1	111	Rukoväť	φ27,5×φ33×600	2
52	15-článkový reťaz	–	3	112	Rukoväť	φ8×70	2
53	Plastové puzdro	–	4	113	Pásik na členok	–	1
54	Rotačná hriadeľ	φ16×158×M10	1	114	Ložisko	–	4
55	Rotačný hriadeľ	φ16×64×M10	2	115	Koncová krytka	φ40	4
56	Imbusový skrutka	M10×140	1	116	Bezpečnostný háčik	–	2
57	Imbusový skrutka	M12×90	1	—	Imbusový kľúč č. 4	–	1
58	Skrutka so štvorcovým hlavou	M10×70	17	—	Imbusový kľúč č. 5	–	1
59	Imbusový skrutka	M10×65	5	—	Imbusový kľúč č. 6	–	1
60	Imbusový skrutka	M10×60	2	—	Imbusový kľúč č. 8	–	1

Bezpečnostné informácie

Dôležité – pred inštaláciou alebo použitím si pozorne prečítajte

- Produkt musí byť inštalovaný na stabilnom a rovnom povrchu.
- Inštalácia by sa mala vykonávať čo najbližšie k konečnému umiestneniu (v tej istej miestnosti).
- Pred začatím sa uistite, že máte dostatok priestoru na rozloženie všetkých dielov.
- Deti a domáce zvieratá by sa nemali zdržiavať v blízkosti miesta cvičenia – malé časti môžu pri prehltnutí predstavovať nebezpečenstvo zadusenía.
- Obaly likvidujte opatrne a zodpovedne.
- Skontrolujte, či máte všetky komponenty a nástroje uvedené v zozname dielov. Niektoré komponenty môžu byť vopred zmontované, aby sa uľahčila inštalácia.
- Montáž najlepšie vykonávajú dve alebo viac osôb.

Použitie

- Vlastník je zodpovedný za to, aby všetci používatelia boli riadne poučení o bezpečnom používaní výrobku.
- Produkt je určený výhradne na domáce použitie. Nesmie sa používať v komerčných, prenajatých alebo inštitucionálnych priestoroch.
- Zariadenie sa smie používať iba na účely opísané v tejto príručke. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré neodporúča výrobca.
- Zariadenie by sa malo používať iba v interiéri, mimo dosahu vlhkosti a prachu. Neumiestňujte ho do garáže, technickej budovy, krytej terasy ani do blízkosti vody.
- Produkt je určený na použitie v čistých a suchých podmienkach. Neukladajte ho na príliš chladných alebo vlhkých miestach, pretože to môže viesť ku korózii a iným problémom, ktoré výrobca nemôže ovplyvniť.
- Deti by nemali mať prístup k zariadeniu bez dozoru.
- Rodičia a opatrovníci by si mali byť vedomí toho, že prirodzená tendencia detí hrať sa a experimentovať môže viesť k situáciám, v ktorých sa tréningové zariadenie používa na účely, na ktoré nie je určené.
- Ak deti používajú zariadenie pod dohľadom, malo by sa zohľadniť ich fyzické a duševné vývojové štádium a mali by sa im poskytnúť správne pokyny na používanie. Zariadenie v žiadnom prípade nie je hračkou.
- Osoby so zdravotným postihnutím by nemali zariadenie používať bez prítomnosti kvalifikovanej osoby alebo lekára. Produkt nie je určený na terapeutické účely.
- Pri cvičení vždy noste vhodné športové oblečenie. Vyhybajte sa voľnému alebo príliš veľkému oblečeniu, ktoré by sa mohlo zachytiť v mechanizmoch. Odporúča sa športová obuv, ktorá chráni nohy.
- Neumiestňujte ostré predmety do blízkosti zariadenia.
- Držte ruky ďalej od všetkých pohyblivých častí.
- Vyčnievajúce nastavovacie prvky môžu brániť pohybu používateľa.
- Pred začatím cvičenia vykonajte rozcvičenie a strečingové cvičenia.
- Zariadenie smie používať vždy len jedna osoba.
- Počas cvičenia sa odporúča prítomnosť sparringpartnera.
- Ak pocítite závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prerušte tréning a poraďte sa s lekárom.
- Nesprávny alebo nadmerný tréning môže viesť k zraneniu.
- Maximálna hmotnosť používateľa: 120 kg.

Upozornenie

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To platí najmä pre osoby staršie ako 35 rokov a osoby s existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím fitness zariadenia je nevyhnutné si pozorne prečítať návod.

Výrobca a jeho zástupcovia nenesú zodpovednosť za žiadne zranenia osôb ani škody na majetku, ktoré vzniknú v dôsledku používania výrobku.

KROKY INŠTALÁCIE:

Krok 1

- Vložte 2 vodiace lišty (18#) do otvorov v zadnom stabilizátore (4#) a upevnite ich pomocou 2 imbusových skrutiek M10×20 (63#) a 2 podložiek φ10 podložkami (69#).
- Posuňte 2 gumové nárazníky (48#) pozdĺž vodiacich lišt.
- Pripevnite spodný rám (1#) k zadnému stabilizátoru (4#) podľa obrázku a zaistite ho 2 skrutkami M10×70 (58#), 1 konzolou (29#), 2 podložkami φ10 (69#) a 2 samosvornými maticami M10 (68#).

Krok 2

- Pripevnite predný vertikálny rám (3#) k spodnému rámu (1#). Presne vyrovajte otvory a upevnite pomocou 2 skrutiek M10×70 (58#), 1 konzoly (37#), 2 podložiek φ10 (69#) a 2 matic M10 (68#).
- Pripevnite ľavý stabilizátor (23#) a pravý stabilizátor (24#) k spodnému rámu. Upevnite pomocou 2 skrutiek M10×70 (58#), 2 podložiek φ10 (69#) a 2 matic M10 (68#).
- Pripevnite otočný držiak valčeka (12#) pomocou 1 imbusového skrutku M10×65 (59#), 2 podložiek φ10 (69#) a 1 matice M10 (68#). Opakujte montáž pre druhý otočný držiak valčeka.

Krok 3

- Umístite 13 závaží (44#) na vodičku (18#) zhora nadol.
- Vložte voliacu tyč (13#) do stredového otvoru závaží a potom umiestnite kolík závažia (45#).
- Počas cvičenia vyberte vhodnú záťaž pomocou selektora (51#).

Krok 4

- Umístíte horný rám (2#) na predný vertikálny rám (3#) a vodiace lišty (18#).
- Vyrovnajte otvory a upevnite pomocou 2 imbusových skrutiek M10×20 (63#), 2 podložiek $\varnothing 10$ (69#), 2 skrutiek M10×70 (58#), 1 konzoly (37#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a 2 maticami M10 (68#).

Krok 5

- Pripevnite predný tlakový rám (6#) k hornému rámu (2#).
- Upevnite 1 os (54#), 2 podložky $\varnothing 10$ (69#) a 2 matice M10 (68#).

Krok 6

- Pripevnite predný držiak (21#) k spodnému rámu a upevnite 1 skrutku M10×70 (58#), 1 podložku $\varnothing 10$ (69#) a 1 maticu M10 (68#).
- Pripevnite jeden koniec držiaka sedadla (5#) k prednému vertikálnemu rámu a zaistíte 2 skrutkami M10×70 (58#), 1 držiakom (37#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a 2 maticami M10 (68#).
- Pripevnite druhý koniec držiaka sedadla (5#) k prednému držiaku (21#) a zaistíte ho 2 imbusovými skrutkami M10×20 (63#) a 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#).

Krok 7

- Pripevnite modul nohy (14#) k držiaku sedadla (5#) a zaistíte 1 osou (55#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a 2 maticami M10 (68#).
- Pripevnite jeden koniec predného spojovacieho rámu (15#) k modulu nôh (14#) a zaistíte 1 osou (55#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a 2 maticami M10 (68#).
- Vložte rám nožného lisu (16#) do spojovacieho rámu (15#) a pomocou aretačného gombíka (46#) nastavte požadovanú výšku.

Krok 8

- Pripevnite pravú krídlovú maticu (8#) k prednej tlakovej základni (6#), ako je znázornené na obrázku.
- Upevnite 1 podložku $\varnothing 25 \times \varnothing 10,5$ (71#) a 1 maticu M10 (68#).
- Naneste 1 penový valček (107#).
- Vložte rukoväť (9#) do otvoru motýľovej podložky a upevnite 1 imbusovú skrutku M10×20 (63#) a 1 podložku $\varnothing 10$ (69#).
- Zopakujte montáž pre ľavý motýľ (7#).

Krok 9

- Pripevnite ľavý posuvný rám (33#) k zadnému vertikálnemu rámu (32#).
- Potom pripevnite zadný vertikálny rám (32#) k ľavému stabilizátoru (23#).
- Zabezpečte zostavu pomocou 2 imbusových skrutiek M10×20 (63#) a 2 podložiek $\varnothing 10$ (69#).
- Posuňte rám a vyberte vhodnú výšku pomocou T-tvarového poistného čapu (47#).
- Zopakujte montáž pre druhý rám.

Krok 10

- Posuňte pohyblivý rám (17#) na krátke vedenie (19#).
- Pripevnite krátke vedenie (19#) k otvoru bezpečnostného háčika (116#).
- Potom pripevnite bezpečnostný háčik (116#) k zadnému otvoru vertikálneho rámu (32#).
- Opakujte montáž pre druhú sadu.

Krok 11

- Pripevnite ľavý a pravý horný rám (25#, 26#) k hornému rámu (2#).
- Zafixujte pomocou 2 skrutiek M10×70 (58#), 2 podložiek $\varnothing 10$ (69#) a 2 matic M10 (68#).
- Umiestnite rámy (25#, 26#) na krátku vodiacu lištu (19#) a zadný vertikálny rám (32#) a vyrovnajte otvory.
- Umiestnite hrazdu (28#) na rámy (25#, 26#) a upevnite ju pomocou 4 skrutiek M10×70 (58#), 4 podložiek $\varnothing 10$ (69#) a 4 maticami M10 (68#).

Krok 12

- Pripevnite veľkú konzolu (35#) k pravému posuvnému rámu (34#).
- Upevnite 1 imbusovú skrutku M12×90 (57#), 2 podložky $\varnothing 12$ (67#) a 1 maticu M12 (66#).
- Zopakujte montáž pre druhú konzolu.

Krok

- Pripevnite činku (27#) cez otvor v pohyblivom ráme (17#), objímku (30#) a opäť rám (17#).
- Utiahnite 2 šesťhranné skrutky M10×16 (64#).
- Pripevnite 2 olympijské objímky (102#) na oba konce činky a utiahnite skrutky M6×10 s hlavou so zápusťným otvorom pomocou imbusového kľúča 4#.

Krok 14**Dôležité: Pozorne si preštudujte schému.**

- Prevedte horný kábel s priemerom 2950 mm (86#) otvorom v hornom ráme (2#). Umiestnite valček (103#) pod kábel a upevnite ho imbusovým skrutkom M10×45 (61#), 2 podložkami $\varnothing 10$ (69#) a maticou M10 (68#).
- Prevedte kábel dozadu a pripevnite druhý valček rovnakým spôsobom ako v bode A.

- C. Vodte kábel okolo valčeka dopredu a pripevnite tretí valček pomocou imbusového skrutku M10×140 (56#), 2 podložiek φ10 (69#) a matice M10 (68#).
- D. Kábel naviňte okolo valčeka smerom dozadu a pripevnite štvrtý valček ako v bode A.
- E. Prevedte kábel okolo valčeka smerom nadol a pripevnite piaty valček spolu s dvojitou plávajúcou konzolou valčeka (36#).
- F. Kábel vedte okolo remenice smerom nahor a upevnite šiestu remenicu pomocou imbusového skrutku M10×65 (59#), 2 puzdier (72#) a matice M10 (68#).
- G. Kábel naviňte okolo valčeka smerom nadol a jeho koniec prevlečte horným otvorom voliacej tyče, pričom z bezpečnostných dôvodov urobte aspoň 5 otočiek.

Krok 15

Dôležité: Pozorne si preštudujte schému.

- A. Pripevnite koniec 3020 mm motýľového kábla (82#) k háčiku.
- B. Umiestnite valček (103#) pod kábel a pripevnite ho k otočnému držiaku valčeka (12#) pomocou imbusového skrutku M10×45 (61#), 2 podložiek φ10 (69#) a matice M10 (68#).
- C. Vodte kábel okolo kladky smerom nadol a pripevnite ďalšiu kladku spolu s krížovou dvojitou plávajúcou konzolou kladky (11#).
- D. Vodte lanko okolo valčeka smerom nahor a pripevnite ďalší valček rovnakým spôsobom ako v bodoch A a B.

Krok 16

- A. Pripevnite koniec 3980 mm (84#) lanka na tlak na nohy k držiaku a zaistíte ho imbusovým skrutkou M10×28 (62#), 2 podložkami φ10 (69#) a maticou M10 (68#).
- B. Umiestite prvý valec (103#) pod kábel a upevnite ho k držiaku pomocou imbusového skrutku M10×45 (61#), 2 podložiek φ10 (69#) a matice M10 (68#).
- C. -J. Kábel prelozte okolo valcov v poradí uvedenom na obrázku (dopredu, dozadu, dole, hore), namontujte ďalšie valce (2–8) a upevnite ich pomocou skrutiek M10×45, M10×65 alebo dvojitych konzol, ako je uvedené v pokynoch.

Krok 17

- A. Pripevnite koniec spodného kábla 4020 mm (85#) k háčiku.
- B. Kábel smerujte nadol a pripevnite valec spolu s dvojitym plávajúcim držiakom valca (36#).
- C. -F. Prevedte kábel okolo valcov (nahor, nadol), namontujte postupne valce a upevnite ich pomocou imbusových skrutiek M10×45 a M10×60 a puzdier (73#).

Krok 18

- Inštaláciu opakujte podľa krokov 17.

Krok

- A. Pripevnite koniec 7900 mm nastavovacieho kábla (83#) k ľavému posuvnému rámu (33#).
- B. -M. Kábel vedte okolo valcov podľa obrázku (dole, dozadu, hore, dole, opäť dozadu atď.), namontujte valce a upevnite ich pomocou imbusových skrutiek M10×45 a dvojitych konzol.

Krok 20

- Pripevnite 2 kryty závažia (31#) podľa obrázku.
- Upevnite 4 imbusové skrutky M10×20 (63#) a 4 podložky φ10 (69#).

Krok

- A. Umiestnite sedák (40#) na držiak sedadla (5#) a upevnite ho pomocou 4 imbusových skrutiek M8×18 (65#) a 4 podložiek φ8 (70#).
- B. Pripevnite operadlo (41#) k prednému vertikálnemu rámu (3#) a zaistíte ho rovnakým spôsobom ako v bode A.
- C. Namontujte ramenné podložky podľa obrázku.

Krok 22

- Pripevnite tyč na cvičenie chrbtových svalov (lat bar, 22#) na koniec horného lana pomocou 2 háčikov (7#, 49#) a 15-článkového reťazca (52#).

Krok 23

- A. Pripevnite 2 samostatné popruhy (42#) na oba konce spodného lana pomocou 4 tekvicových háčikov (7#, 49#) a 2 reťazí s 15 článkami (52#).
- B. Pripevnite rukoväť (38#), lano na triceps (104#), rukoväť v tvare V (20#) a remienok na členok (113#) k háčiku pomocou samostatných háčikov na tekvice (7#, 49#).
- C. Utiahnite všetky skrutky a matice.

Priestor na cvičenie

- Voľný priestor okolo zariadenia by mal byť aspoň **o 0,6 m väčší** ako priestor na cvičenie.
- Ide o bezpečnostnú zónu, ktorá vám umožňuje bezpečne vystúpiť zo zariadenia v prípade núdze.
- Ak sú dve zariadenia umiestnené vedľa seba, voľný priestor je možné zdieľať.
- Počas cvičenia sa v tréningovej oblasti môžu nachádzať maximálne **dve osoby**.

Informácie o cvičeniach Pred

začatím

- Prispôbte tréningový program svojej fyzickej kondícii.
- Ak ste niekoľko rokov neboli aktívni alebo máte nadváhu, začnite pomaly a postupne zvyšujte dĺžku cvičenia – odporúča sa zvyšovať o niekoľko minút na jedno cvičenie.
- Spočiatku budete možno schopní cvičiť vo vašej cieľovej zóne len niekoľko minút, ale vaša aeróbna kondícia sa zlepši do 6–8 týždňov.
- Nenechajte sa odradiť, ak to trvá dlhšie – cvičte svojím vlastným tempom.

Kľúčové zásady:

- Porozprávajte sa so svojím lekárom o tréningovom programe a strave.
- Začnite cvičiť pomaly a stanovte si realistické ciele.
- Pravidelne kontrolujte svoju srdcovú frekvenciu a stanovte si cieľovú hodnotu na základe svojho veku a kondície.
- Nastavte zariadenie na rovnej, vodorovnej ploche a zabezpečte dostatočný priestor na cvičenie.

Intenzita cvičenia

- Pre dosiahnutie najlepších výsledkov cvičte s správnou intenzitou a sledujte svoju srdcovú frekvenciu.
- Pre efektívny aeróbny tréning by vaša srdcová frekvencia mala byť 65–85 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie – toto sa nazýva cieľová zóna.
- V prvých mesiacoch udržiajte svoju srdcovú frekvenciu na spodnej hranici zóny, potom ju postupne zvyšujte až na strednú hodnotu.
- Meranie srdcovej frekvencie: prestaňte cvičiť, položte dva prsty na zápästie, spočítajte úder za 6 sekúnd a výsledok vynásobte 10.
 - Príklad: 14 úderov $\times$ 10 = 140 úderov/min.
- Upravte intenzitu cvičenia tak, aby vaša srdcová frekvencia zostala v požadovanom rozsahu.

Aeróbne cvičenie

- Zlepšite výkonnosť pľúc a srdca – najdôležitejších svalov vo vašom tele.
- Prospešná je akákoľvek aktivita, ktorá zapája veľké svalové skupiny (ruky, nohy, zadok).

Silový tréning

- Pomáha znižovať telesný tuk a je nevyhnutnou súčasťou každého cvičebného programu.
- Pomáha posilňovať, budovať a formovať svaly.
- Ak cvičíte nad svojou cieľovou zónou, urobte menej opakovaní.



Svalové skupiny rozvíjané počas cvičenia

Označenie	Názov	Latinský názov	Označenie	Názov	Latinský názov
A	Trapézový sval	Trapezius	I	Predný lýtkový sval	Tibialis Anterior
B	Predný deltový sval	Anterior Deltoid	J	Trapézový sval	Trapezius
C	Veľký prsný sval	Pectoralis Major	K	Zadný deltový sval	Posterior Deltoid
D	Predný pilovitý sval	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Svalstvo latissimus dorsi	Latissimus Dorsi
F	Brušné svaly	Abdominal	N	Gluteálne svaly	Gluteals
G	Sartorius sval	Sartorius	O	Biceps femoris	Hamstrings
H	Sval quadriceps femoris	Quadriceps	P	Gastrocnemius	Gastrocnemius

Rozcvičenie a ochladenie

Každé cvičenie by malo pozostávať z troch fáz:

1. Rozcvičenie – 5–10 minút strečingu a ľahkých cvičení.
2. Cvičenie v cieľovej zóne – 20–30 minút tréningu s tepovou frekvenciou v cieľovej zóne.
 - a. V prvých týždňoch neprekračujte 20 minút.
3. Záverečné cvičenie – 5–10 minút strečingu na zvýšenie flexibility svalov a zníženie bolesti po cvičení.

Frekvencia cvičenia

- Na udržanie alebo zlepšenie kondície cvičte 3-krát týždenne s aspoň jedným dňom odpočinku.
- Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť frekvenciu na 5 tréningov týždenne.
- Kľúčom k úspechu je pravidelnosť a radosť z cvičenia.

Strečingové cvičenia Dotýkanie sa

prstov na nohách

- Stojte s kolenami rovnými, nohami rozkročenými na šírku ramien a pomaly sa predkloňte v bedrách.
- Uvoľnite chrbát a ramená a siahnite čo najďalej k prstom na nohách.
- Vydržte 15 sekúnd, uvoľnite sa. Opakujte 3-krát.
- Strečing: zadné stehná, kolená, chrbát.



Strečing zadných stehenných svalov

- Sadnite si s jednou nohou vystretou, druhú nohu položte na vnútornú stranu stehna.
- Nakloňte sa smerom k prstom na vystretom chodidle.
- Vydržte 15 sekúnd, uvoľnite sa. Opakujte 3-krát na každej nohe.
- Strečing: zadné stehná, dolná časť chrbta, slabiny.



Strečing lýtky/Achillovej šľachy

- Postavte sa do výpadu, ruky opríte o stenu.
- Zadnú nohu držte rovnú a chodidlo položte na podlahu.
- Prednú nohu ohnite a nakloňte sa smerom k stene.
- Podržte 15 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte 3-krát na každej nohe.
- Strečing: lýtky, Achillova šľacha, členky.



Strečing štvorhlavých svalov stehna

- Jednu ruku opríte o stenu a druhou rukou uchopíte členok nohy.
- Kolená smerujte priamo nadol a päty smerom k zadku.
- Vydržte 15 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte 3-krát na každej nohe.
- Strečing: štvorhlavé svaly, boky.



Strečing vnútornej strany stehien

- Sadnite si s nohami pri sebe, chodidlami sa dotýkajúcimi, kolenami smerujúcimi von.
- Pritiahnite nohy smerom k slabínam a tlačte kolená nadol.
- Vydržte 15 sekúnd, uvoľnite sa. Opakujte 3-krát.
- Strečing: svaly stehien a bedier.



Používanie zariadenia

Dôležité pravidlá pri cvičení:

- Pri vykonávaní cvičení **vydychujte počas námahy/zdvíhania** a **nadychujte sa pri návrate** do východiskovej polohy – pomaly a kontrolovane.
- Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky varovné a informačné štítky.
- Pred začatím skontrolujte, či zariadenie nemá voľné, opotrebované alebo poškodené časti. V prípade pochybností zariadenie nepoužívajte, kým nebudú časti vymenené.
- Pred začatím cvičebného programu sa odporúča podstúpiť kompletne lekárske vyšetrenie a získať súhlas lekára.
- Po dokončení cvičenia zaistite závažie pomocou poistného kolíka v poistnom otvore.
- Odporúča sa cvičiť s partnerom, ktorý vám v prípade potreby pomôže, ak by sa závažia ukázali ako príliš ťažké.
- Pred tréningom vždy rozcvičte svaly – pripravte svoje telo niekoľkými minútami ľahkého strečingu (bez náhlých pohybov) a jednoduchými kalistenickými cvikmi.

Údržba a starostlivosť

1. Bezpečnosť zariadenia je možné zachovať len **pravidelnou kontrolou** poškodenia a opotrebenia (napr. laná, valčeky, upevňovacie body).
2. Pohyblivé časti pravidelne mazajte ľahkým olejom, aby sa zabránilo predčasnému opotrebeniu.
3. Pred každým použitím zariadenia skontrolujte a utiahnite všetky komponenty. Poškodené časti okamžite vymeňte.



Ne	Ime	Parametri	Količin a	S	Ime	Parametri	Količin a
1	Spodnji okvir	–	1	61	Vijačni vijak	M10×45	34
2	Zgornji okvir	–	1	62	Vijačni vijak	M10×28	4
3	Sprednji navpični okvir	–	1	63	Vijačni vijak	M10×20	16
4	Zadnji stabilizator	–	1	64	Vijačni vijak	M10×16	2
5	Nosilec sedeža	–	1	65	Vijačni vijak	M8×18	8
6	Sprednja pritrdilna podlaga	–	1	66	Pokrovnica matica	M12	2
7	Leva krilna matica	–	1	67	Podložka	φ12	4
8	Desna krilna matica	–	1	68	Letalski matica	M10	71
9	Ročaj	–	2	69	Podložka	φ10	121
10	Kotni nosilec za dvojni valjček	–	1	70	Podložka	φ8	8
11	Križni nosilec za dvojni plavajoči valj	–	1	71	Velika podložka	–	2
12	Vrtljivi nosilec valja	–	2	72	Puša	L=15	6
13	Izbirna palica	–	1	73	Puša	L=13	4
14	Razteznik nog	–	1	74	Vijačni ključ za šesterokotne matice	M8×9	4
15	Sprednji povezovalni okvir	–	1	75	Križni vijak	M6×16	2
16	Noga za pritisk	–	1	76	Križni vijak	ST4,8×15	4
17	Premični okvir	–	2	77	Križni vijak	M4×6	8
18	Vodila	–	2	78	L-oblikovani zatič	–	2
19	Kratka vodilna palica	–	2	79	Puša	φ25×φ12×10	4
20	V-oblikovan ročaj	–	1	80	Puša	φ25×φ16×10	4
21	Nosilec sedeža	–	1	81	Puša	φ25×φ16×28	4
22	Vaja za hrbet (Lat bar)	–	1	8	Kabel za vadbo metulj	3020 mm	1
23	Levi stabilizator	–	1	83	Nastavljiv kabel	7900 mm	1
24	Desni stabilizator	–	1	84	Kabel za pritisk nog	–	1
25	Levi zgornji okvir	–	1	85	Spodnja linija	–	1
26	Desni zgornji okvir	–	1	86	Zgornja linija	2950 mm	1
27	Barbell	–	1	87	Končna zapora	φ25×1,5	12
28	Vlečna palica	–	1	8	Končna zapora	φ25×2	2
29	U-oblikovani nosilec	–	1	89	Končna zapora	20 × 40 × 1,5	2
30	Votla cev	–	1	90	Končna zapora	φ25×2	1
31	Pokrov za uteži	–	2	91	Končna zapora	φ32×2,0	4
32	Zadnji navpični okvir	–	2	92	Končna zapora	□50×2,0	4
33	Levi drsni okvir	–	1	93	Končni pokrovček	□45×1,5	4
34	Desni drsni okvir	–	1	94	Končna zapora	□45×2,0	2
35	Velika konzola	–	2	95	Končna zapora	□50×1,5	6
36	Dvojni plavajoči nosilec valja	–	3	96	Končna zapora	φ45×2,0	2
37	Nosilec	–	3	97	Končna zapora	φ25×2,5	2
3	Ročaj	–	1	98	Noga □50	–	4
39	Ročaj	–	1	99	Puša □50×□45	–	1
40	Sedežna blazina	–	1	100	Puša □60×2,0×□45×60	–	4
41	Blazina za naslonjalo	–	1	101	Puša	φ38×φ27×26	10
42	Enotni pas	–	2	102	Olimpijski rokav	φ50×φ26,5×300	2
43	Pas za trebuh	–	1	103	Váleček	φ97	38
44	Težka plošča	–	13	104	Vrv za triceps	–	1
45	Teža	–	1	105	Majhen gumijasti blažilec	–	1
46	Zaporni gumb	φ53×M18×φ10	1	106	Gumijasti blažilnik	48×48×5×φ10,5	1
47	T-oblikovani zaporni gumb	M18×1,5×φ12	2	107	Penasti valjček v obliki metulja	–	2
48	Gumijasti zatič	6	6	108	Ročaj	φ24×φ34×430	2
49	Kavelj za bučo št. 7	–	9	109	Ročaj	φ24×φ34×240	2
50	Vzmetna puša	–	2	110	Ročaj	φ24×φ34×130	6
51	Izbirni zatič	–	1	111	Ročaj	φ27,5×φ33×600	2
52	15-členska veriga	–	3	112	Ročaj	φ8×70	2
53	Plastična puša	–	4	113	Zapestni trak	–	1
54	Vrtljiva gred	φ16×158×M10	1	114	Ležaj	–	4
55	Vrtljivi gred	φ16×64×M10	2	115	Končna zapora	φ40	4
56	Vijačni vijak	M10×140	1	116	Varnostni kavč	–	2
57	Allen vijak	M12×90	1	—	Ključ Allen #4	–	1
58	Vijak s kvadratno glavo	M10×70	17	—	Ključ za imbus #5	–	1
59	Izvičaj	M10×65	5	—	Ključ za imbus #6	–	1
60	Izvičaj	M10×60	2	—	Allen ključ #8	–	1

Varnostne informacije

Pomembno – pred namestitvijo ali uporabo pazljivo preberite

- Izdelek je treba namestiti na stabilno in ravno površino.
- Namestitev je treba opraviti čim bližje končnemu mestu (v isti sobi).
- Preden začnete, se prepričajte, da imate dovolj prostora za razporeditev vseh delov.
- Otroci in hišne živali morajo biti oddaljeni od prostora za vadbo – majhni deli lahko predstavljajo nevarnost zadušitve, če jih pogoltnejo.
- Embalažo odstranite previdno in odgovorno.
- Preverite, ali imate vse sestavne dele in orodje, navedene na seznamu delov. Nekateri sestavni deli so lahko vnaprej sestavljeni, da olajšajo namestitev.
- Sestavljanje je najbolje opraviti v dveh ali več osebah.

Uporaba

- Lastnik je odgovoren za to, da so vsi uporabniki ustrezno poučeni o varni uporabi izdelka.
- Izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo. Ne sme se uporabljati v komercialnih, najetih ali institucionalnih prostorih.
- Oprema se sme uporabljati le za namene, opisane v tem priročniku. Ne uporabljajte dodatkov, ki jih proizvajalec ne priporoča.
- Oprema se sme uporabljati le v zaprtih prostorih, stran od vlage in prahu. Ne postavljajte je v garažo, gospodarsko poslopje, pokrito teraso ali v bližino vode.
- Izdelek je namenjen uporabi v čistih in suhih pogojih. Izogibajte se shranjevanju na preveč hladnih ali vlažnih mestih, saj lahko to povzroči korozijo in druge težave, na katere proizvajalec nima vpliva.
- Otroci ne smejo imeti dostopa do opreme brez nadzora.
- Starši in skrbniki morajo biti seznanjeni, da lahko naravna nagnjenost otrok k igri in eksperimentiranju privede do situacij, v katerih se oprema za vadbo uporablja za namene, za katere ni namenjena.
- Če otroci opremo uporabljajo pod nadzorom, je treba upoštevati njihov fizični in duševni razvoj ter jim dati ustrezna navodila za uporabo. Oprema v nobenem primeru ni igrača.
- Osebe s posebnimi potrebami ne smejo uporabljati opreme brez prisotnosti usposobljene osebe ali zdravnika. Izdelek ni namenjen terapevtskim namenom.
- Med vadbo vedno nosite ustrezna športna oblačila. Izogibajte se ohlapnim ali prevelikim oblačilom, ki bi se lahko zapletla v mehanizme. Priporočljiva je športna obutev, ki ščiti stopala.
- Ne postavljajte ostrih predmetov v bližino opreme.
- Roke držite stran od vseh gibljivih delov.
- Izstopajoči elementi za nastavitev lahko ovirajo gibanje uporabnika.
- Pred začetkom vadbe opravite ogrevanje in raztezne vaje.
- Oprema je namenjena uporabi le eni osebi hkrati.
- Priporočljivo je, da je med vadbo prisoten opazovalec.
- Če občutite omotico, slabost, bolečine v prsih ali druge zaskrbljujoče simptome, takoj prenehajte s treningom in se posvetujte z zdravnikom.
- Nepravilno ali pretirano vadbo lahko povzroči poškodbe.
- Največja teža uporabnika: 120 kg.

Opozorilo

Pred začetkom kakršnega koli programa vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, in tiste z obstoječimi zdravstvenimi težavami. Pred uporabo fitnes opreme je nujno, da pazljivo preberete navodila.

Proizvajalec in njegovi zastopniki ne odgovarjajo za kakršno koli telesno poškodbo ali materialno škodo, ki nastane zaradi uporabe izdelka.

KORAKI NAMESTITVE:

Korak 1

- Vstavite 2 vodilni tirnici (18#) v luknje v zadnjem stabilizatorju (4#) in ju pritrdite z 2 vijaki M10×20 (63#) in 2 podloškama φ10 podloškama (69#).
- 2 gumijasta odbijača (48#) potisnite vzdolž vodil.
- Spodnji okvir (1#) pritrdite na zadnji stabilizator (4#), kot je prikazano na sliki, in ga pritrdite z 2 vijakoma M10×70 (58#), 1 nosilcem (29#), 2 podloškama φ10 (69#) in 2 samozaklepnimi maticama M10 (68#).

Korak 2

- a) Sprednji navpični okvir (3#) pritrdite na spodnji okvir (1#). Natančno poravnajte luknje in pritrdite z 2 vijakoma M10×70 (58#), 1 nosilcem (37#), 2 podloškama φ10 (69#) in 2 maticama M10 (68#).
- b) Pritrdite levi stabilizator (23#) in desni stabilizator (24#) na spodnji okvir. Priključite z 2 vijakoma M10×70 (58#), 2 podloškama φ10 (69#) in 2 maticama M10 (68#).
- c) Pritrdite nosilec vrtljivega valja (12#) z 1 vijakom M10×65 (59#), 2 podloškama φ10 (69#) in 1 matico M10 (68#). Ponovite sestavljanje za drugi nosilec vrtljivega valja.

Korak 3

- Na vodila (18#) od zgoraj navzdol namestite 13 uteži (44#).
- Vstavite izbirno palico (13#) v osrednjo luknjo uteži, nato namestite sornik uteži (45#).
- Med vadbo izberite ustrezno utež z izbirnim zatičem (51#).

Korak

- Zgornji okvir (2#) namestite na sprednji navpični okvir (3#) in vodila (18#).
- Poravnajte luknje in pritrdite z 2 vijaki M10×20 (63#), 2 podloškama $\phi 10$ (69#), 2 vijakoma M10×70 (58#), 1 nosilec (37#), 2 podloškama $\phi 10$ (69#) in 2 maticama M10 (68#).

Korak 5

- Priključite sprednji pritiskalni okvir (6#) na zgornji okvir (2#).
- Pritrdite 1 os (54#), 2 podložki $\phi 10$ (69#) in 2 matici M10 (68#).

Korak 6

- Priključite sprednji nosilec (21#) na spodnji okvir in pritrdite 1 vijak M10×70 (58#), 1 podložko $\phi 10$ (69#) in 1 matico M10 (68#).
- Priključite en konec nosilca sedeža (5#) na sprednji navpični okvir in pritrdite z 2 vijakoma M10×70 (58#), 1 nosilec (37#), 2 podloškama $\phi 10$ (69#) in 2 maticama M10 (68#).
- Drugi konec nosilca sedeža (5#) pritrdite na sprednji nosilec (21#) in ga pritrdite z 2 vijaki z notranjim šestkotnim izvrtanjem M10×20 (63#) in 2 podloškama $\phi 10$ (69#).

Korak 7

- Priključite modul noge (14#) na nosilec sedeža (5#) in ga pritrdite z 1 osjo (55#), 2 podloškama $\phi 10$ (69#) in 2 maticama M10 (68#).
- Priključite en konec sprednjega povezovalnega okvirja (15#) na modul noge (14#) in ga pritrdite z 1 osjo (55#), 2 podloškama $\phi 10$ (69#) in 2 maticama M10 (68#).
- Vstavite okvir za pritisk nog (16#) v povezovalni okvir (15#) in izberite ustrezno višino z uporabo zapornega gumba (46#).

Korak 8

- Pritrdite desno krilno matico (8#) na sprednjo pritiskalno podlago (6#), kot je prikazano na sliki.
- Pritrdite 1 podložko $\phi 25 \times \phi 10,5$ (71#) in 1 matico M10 (68#).
- Namestite 1 penasti valjček v obliki metulja (107#).
- Vstavite ročaj (9#) v luknjo metulja in pritrdite 1 vijak M10×20 (63#) in 1 podložko $\phi 10$ (69#).
- Ponovite sestavljanje za levi metulj (7#).

Korak 9

- Pritrdite levi drsni okvir (33#) na zadnji navpični okvir (32#).
- Nato pritrdite zadnji navpični okvir (32#) na levi stabilizator (23#).
- Sestavite pritrdite z 2 vijaki M10×20 (63#) in 2 podloškama $\phi 10$ (69#).
- Premaknite okvir in izberite ustrezno višino s pomočjo T-oblikovanega zapornega sornika (47#).
- Ponovite sestavo za drugi okvir.

Korak 10

- Premakljivi okvir (17#) potisnite na kratko vodilo (19#).
- Priključite kratko vodilo (19#) na luknjo varnostnega kavla (116#).
- Nato pritrdite varnostni kavl (116#) na zadnjo navpično luknjo okvirja (32#).
- Ponovite sestavljanje za drugi komplet.

Korak 11

- Pritrdite levi in desni zgornji okvir (25#, 26#) na zgornji okvir (2#).
- Pritrdite z 2 vijaki M10×70 (58#), 2 podloškami $\phi 10$ (69#) in 2 maticami M10 (68#).
- Okvirja (25#, 26#) namestite na kratko vodilno tirnico (19#) in zadnji navpični okvir (32#) ter poravnajte luknje.
- Namestite drog za poteg (28#) na okvirja (25#, 26#) in ga pritrdite s 4 vijaki M10×70 (58#), 4 podloškami $\phi 10$ (69#) in 4 M10 maticami (68#).

Korak 12

- Pritrdite veliko konzolo (35#) na desni drsni okvir (34#).
- Pritrdite 1 vijak M12×90 (57#), 2 podložki $\phi 12$ (67#) in 1 matico M12 (66#).
- Ponovite sestavljanje za drugi nosilec.

Korak

- Priključite palico (27#) skozi luknjo v premičnem okvirju (17#), pušo (30#) in ponovno okvir (17#).
- Zategnite 2 šestkotna vijaka M10×16 (64#).
- Na oba konca palice pritrdite 2 olimpijski rokavi (102#) in z 4# imbus ključem privijte M6×10 vijake z izvrtino.

Korak 14**Pomembno: Pazljivo preučite diagram.**

- Zgornji kabel 2950 mm (86#) potisnite skozi luknjo v zgornjem okvirju (2#). Vlečno kolesce (103#) namestite pod kabel in ga pritrdite z vijakom M10×45 (61#), 2 podloškama $\phi 10$ (69#) in matico M10 (68#).
- Kabel potegnite nazaj in pritrdite drugi valj na enak način kot v točki A.

- C. Kabel vodite okoli valja proti sprednji strani in pritrdite tretji valj z vijakom M10×140 (56#), 2 podloškama ϕ 10 (69#) in matico M10 (68#).
- D. Kabel vodite okoli valja proti zadnjemu delu in pritrdite četrti valj, kot je prikazano v A.
- E. Kabel speljite okoli valja navzdol in pritrdite peti valj skupaj z dvojnimi plavajočim nosilcem valja (36#).
- F. Kabel vodite okoli jermena navzgor in pritrdite šesti jermen z vijakom M10×65 (59#), 2 pušami (72#) in matico M10 (68#).
- G. Kabel vodite navzdol okoli valja in njegov konec navlecite skozi zgornjo luknjo izbirne palice, pri čemer za varnost naredite vsaj 5 zavojev.

Korak 15

Pomembno: Pazljivo preučite diagram.

- A. Konec 3020 mm dolgega metuljastega kabla (82#) pritrdite na kavlje.
- B. Vlečno kolesce (103#) namestite pod kabel in ga pritrdite na vrtljivo nosilno kolesce (12#) z vijakom M10×45 (61#), 2 podloškama ϕ 10 podloškama (69#) in matico M10 (68#).
- C. Kabel vodite okoli jermena navzdol in pritrdite še en jermen skupaj s križnim dvojnimi plavajočim nosilcem jermena (11#).
- D. Vodite vrv okoli valja navzgor in pritrdite naslednji valj na enak način kot v točkah A in B.

Korak 16

- A. Konec 3980 mm (84#) kabla za pritisk nog pritrdite na nosilec in ga zavarujte z vijakom M10×28 (62#), 2 podloškama ϕ 10 (69#) in matico M10 (68#).
- B. Prvi valj (103#) namestite pod kabel in ga pritrdite na nosilec z vijakom M10×45 (61#), 2 podloškama ϕ 10 (69#) in matico M10 (68#).
- C. -J. Kabel potegnite okoli valjev v zaporedju, kot je prikazano na diagramu (naprej, nazaj, navzdol, navzgor), namestite naslednje valje (2–8) in jih pritrdite z vijaki M10×45, M10×65 ali dvojnimi nosilci, kot je navedeno v navodilih.

Korak 17

- A. Konec spodnjega kabla 4020 mm (85#) pritrdite na kavlje.
- B. Kabel potegnite navzdol in pritrdite valj skupaj z dvojnimi plavajočim nosilcem valja (36#).
- C. -F. Kabel potegnite okoli valjev (navzgor, navzdol), namestite zaporedne valje in jih pritrdite z vijaki M10×45 in M10×60 ter pušami (73#).

Korak 18

- Ponovite namestitev v skladu s koraki 17.

Korak

- A. Konec 7900 mm dolgega nastavnega kabla (83#) pritrdite na levi drsni okvir (33#).
- B. -M. Kabel speljite okoli valjev, kot je prikazano na diagramu (navzdol, nazaj, navzgor, navzdol, spet nazaj itd.), namestite valje in jih pritrdite z vijaki M10×45 Allen in dvojnimi nosilci.

Korak 20

- Pritrdite 2 pokrova za uteži (31#), kot je prikazano na diagramu.
- Pritrdite 4 vijake M10×20 (63#) in 4 podloške ϕ 10 (69#).

Korak

- A. Namestite sedežno blazino (40#) na nosilec sedeža (5#) in jo pritrdite s 4 vijaki M8×18 (65#) in 4 podloškami ϕ 8 (70#).
- B. Priključite naslonjalo (41#) na sprednji navpični okvir (3#) in ga pritrdite na enak način kot v točki A.
- C. Namestite ramenske blazinice, kot je prikazano na sliki.

Korak 22

- Priključite palico za vadbo hrbtnih mišic (lat bar, 22#) na konec zgornjega kabla z 2 kavljestimi kavlji (7#, 49#) in 15-členasto verigo (52#).

Korak 23

- A. Na oba konca spodnjega kabla pritrdite 2 enojna traka (42#) s pomočjo 4 bučnih kavljev (7#, 49#) in 2 verig z 15 členi (52#).
- B. Na kavlje pritrdite ročaj (38#), vrv za triceps (104#), ročaj v obliki črke V (20#) in trak za gleženj (113#) z ločenimi kavlji za buče (7#, 49#).
- C. Zategnite vse vijake in matice.

Prostor za vadbo

- Prostor okoli naprave mora biti vsaj **0,6 m večji** od prostora za vadbo.
- To je varnostna cona, ki vam omogoča varno izstopiti iz naprave v primeru nujnega primera.
- Če sta napravi nameščeni druga ob drugi, se lahko prosti prostor deli.
- Med vadbo lahko v vadbenem prostoru bosta največ **dve osebi**.

Informacije o vajah Preden

začnete

- Prilagodite program vadbe svoji fizični kondiciji.
- Če ste bili več let neaktivni ali imate prekomerno telesno težo, začnite počasi in postopoma povečujte trajanje vadbe – priporočljivo je, da jo podaljšate za nekaj minut na vadbo.
- Na začetku boste morda lahko vadili le nekaj minut v ciljnem območju, vendar se bo vaša aerobna kondicija izboljšala v 6–8 tednih.
- Ne obupajte, če traja dlje – vadite po svojem ritmu.

Ključna načela:

- O svojem programu vadbe in prehrani se posvetujte s svojim zdravnikom.
- Začnite počasi in si zastavite realistične cilje.
- Redno preverjajte svoj srčni utrip in si zastavite ciljno vrednost glede na svojo starost in fizično kondicijo.
- Oprema naj bo nameščena na ravni površini, ki zagotavlja dovolj prostora za vadbo.

Intenzivnost vadbe

- Za najboljše rezultate vadite z ustrežno intenzivnostjo in spremljajte svoj srčni utrip.
- Za učinkovito aerobno vadbo mora biti vaš srčni utrip 65–85 % vašega maksimalnega srčnega utripa – to se imenuje ciljna cona.
- V prvih nekaj mesecih ohranjajte srčni utrip na spodnji meji območja, nato ga postopoma povečujte do srednje vrednosti.
- Merjenje srčnega utripa: prenehajte z vadbo, položite dva prsta na zapestje, preštejte utripe v 6 sekundah in rezultat pomnožite z 10.
 - Primer: 14 utripov $\times$ 10 = 140 utripov/min.
- Prilagodite intenzivnost vadbe, da bo vaš srčni utrip ostal v zahtevanem območju.

Aerobna vadba

- Izboljšajte učinkovitost pljuč in srca – najpomembnejših mišic v telesu.
- Vsaka aktivnost, ki vključuje velike mišične skupine (roke, noge, zadnjico), je koristna.

Krepitev mišic

- Pomaga zmanjšati telesno maščobo in je bistveni del vsakega programa vadbe.
- Pomaga krepiti, graditi in oblikovati mišice.
- Če vadite nad svojo ciljno cono, naredite manj ponovitev.



Mišične skupine, ki se razvijejo med vadbo

Oznaka	Ime	latinsko ime	Oznaka	Ime	latinsko ime
A	Trapezni mišica	Trapezius	I	Sprednja golenska mišica	Tibialis Anterior
B	Sprednji deltoidni mišica	Anterior Deltoid	J	Trapezna mišica	Trapezius
C	Velika prsna mišica	Pectoralis Major	K	Zadnja deltoidna mišica	Posterior Deltoid
D	Sprednji serratus	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Latissimus dorsi mišica	Latissimus Dorsi
F	Trebušne mišice	Abdominal	N	Glutealni mišice	Gluteals
G	Sartorius mišica	Sartorius	O	Biceps femoris mišica	Hamstrings
H	Quadriceps femoris mišica	Quadriceps	P	Gastrocnemius mišica	Gastrocnemius

Ogrevanje in ohlajanje

Vsak trening naj bi obsegal tri faze:

1. Ogrevanje – 5–10 minut raztezanja in lahkih vaj.
2. Vadba v ciljnem območju – 20–30 minut vadbe s srčnim utripom v ciljnem območju.
 - a. V prvih nekaj tednih ne presegajte 20 minut.
3. Ohlajanje – 5–10 minut raztezanja za povečanje prožnosti mišic in zmanjšanje bolečin po vadbi.

Pogostost vadbe

- Da bi ohranili ali izboljšali svojo telesno pripravljenost, vadite 3-krat na teden, z vsaj enim dnevom počitka.
- Po nekaj mesecih lahko povečate pogostost na 5 treningov na teden.
- Ključ do uspeha je rednost in užitek v vadbi.

Vaje za raztezanje Dotikanje

prstov na nogah

- Stojte z ravnimi kolena, stopali v širini ramen, in se počasi nagnite naprej iz bokov.
- Sprostite hrbet in ramena ter se čim bolj približajte prstom na nogah.
- Držite 15 sekund, sprostite se. Ponovite 3-krat.
- Raztegne: zadnje stegenske mišice, kolena, hrbet.



Raztezanje zadnjih stegenskih mišic

- Sedite z eno nogo iztegnjeno, stopalo druge noge položite na notranji del stegna.
- Nagnite se proti prstom iztegnjene noge.
- Držite 15 sekund, sprostite se. Ponovite 3-krat z vsako nogo.
- Raztegne: zadnje stegenske mišice, spodnji del hrbta, dimlje.



Raztezanje meč/ahilove kite

- Stojte v položaju izpadnega koraka, roke položite na steno.
- Zadnjo nogo držite ravno, stopalo pa na tleh.
- Upognite sprednjo nogo in se nagnite proti steni.
- Držite 15 sekund, nato se sprostite. Ponovite 3-krat na vsaki nogi.
- Raztegne: meča, ahilove kite, gležnje.



Raztezanje kvadricepsnih mišic stegna

- Eno roko položite na steno, z drugo pa primite gleženj.
- Koleno naj bo usmerjeno navzdol, peta pa proti zadnjici.
- Držite 15 sekund, nato se sprostite. Ponovite 3-krat na vsaki nogi.
- Raztezanje: kvadriceps, boki.



Raztezanje notranje strani stegen

- Sedite z nogami skupaj, podplati se dotikajo, kolena so obrnjena navzven.
- Potegnite noge proti dimljem in pritisnite kolena navzdol.
- Držite 15 sekund, sprostite se. Ponovite 3-krat.
- Raztegne: mišice stegna in kolka.



Uporaba naprave

Pomembna pravila med vadbo:

- Med izvajanjem vaj **izdihujte med naporom/dvigovanjem** in **vdihujte, ko se vračate** v izhodiščni položaj – počasi in nadzorovano.
- Pred uporabo opreme preberite vse opozorilne in informativne nalepke.
- Pred začetkom preverite opremo, ali ni ohlapnih, obrabljenih ali poškodovanih delov. V primeru dvoma opreme ne uporabljajte, dokler deli niso zamenjani.
- Pred začetkom vadbenega programa je priporočljivo opraviti celoten zdravstveni pregled in pridobiti soglasje zdravnika.
- Po končani vadbi zavarujte uteži z izbirnim zatičem v luknji za zaklepanje.
- Priporočljivo je vaditi s partnerjem, ki vam lahko pomaga, če se uteži izkažejo za pretežke.
- Pred vadbo vedno ogrejte mišice – pripravite telo z nekaj minutami lahkega raztezanja (brez nenadnih gibov) in preprostimi kalisteničnimi vajami.

Vzdrževanje in nega

1. Varnost opreme je mogoče ohraniti le z **rednim preverjanjem** poškodb in obrabe (npr. vrvi, valji, pritrdilne točke).
2. Gibljive dele redno mazajte z lahkim oljem, da preprečite prezgodnjo obrabo.
3. Pred vsako uporabo opreme preverite in zategnite vse komponente. Poškodovane dele takoj zamenjajte.



Nej	Namn	Parametrar	Kvantitet	Nej	Namn	Parametrar	Kvantitet
1	Nedre ram	–	1	61	Insexskruv	M10×45	34
2	Övre ram	–	1	62	Insexskruv	M10×28	4
3	Främre vertikal ram	–	1	63	Insexskruv	M10×20	16
4	Bakre stabilisator	–	1	64	Insexskruv	M10×16	2
5	Sätesfäste	–	1	65	Insexskruv	M8×18	8
6	Främre tryckbas	–	1	66	Hattmutter	M12	2
7	Vänster vingmutter	–	1	67	Bricka	φ12	4
8	Höger vingmutter	–	1	68	Rymdgalning	M10	71
9	Handtag	–	2	69	Bricka	φ10	121
10	Vinklad konsol för dubbelrulle	–	1	70	Bricka	φ8	8
11	Korsfäste för dubbel flytande rulle	–	1	71	Stor bricka	–	2
12	Svängbart rullfäste	–	2	72	Bussning	L=15	6
13	Väljarstång	–	1	73	Bussning	L=13	4
14	Benspridare	–	1	74	Insexskruv	M8×9	4
15	Främre anslutningsram	–	1	75	Korsskruv	M6×16	2
16	Benpress	–	1	76	Korsskruv	ST4,8×15	4
17	Rörlig ram	–	2	77	Korsskruv	M4×6	8
18	Styrstång	–	2	78	L-formad stift	–	2
19	Kort styrstång	–	2	79	Bussning	φ25×φ12×10	4
20	V-format handtag	–	1	80	Bussning	φ25×φ16×10	4
21	Sätesfäste	–	1	81	Bussning	φ25×φ16×28	4
22	Ryggträningsstång (Lat-stång)	–	1	82	Butterfly-kabel	3020 mm	1
23	Vänster stabilisator	–	1	83	Justerbar kabel	7900 mm	1
24	Höger stabilisator	–	1	84	Kabel för benpress	–	1
25	Vänster övre ram	–	1	85	Nedre linje	–	1
26	Höger övre ram	–	1	86	Övre linje	2950 mm	1
27	Skivstång	–	1	87	Ändlock	φ25×1,5	12
28	Dragstång	–	1	88	Ändlock	φ25×2	2
29	U-formad konsol	–	1	89	Ändlock	20×40×1,5	2
30	Hålrör	–	1	90	Ändlock	φ25×2	1
31	Viktskivskydd	–	2	91	Ändlock	φ32×2,0	4
32	Bakre vertikal ram	–	2	92	Ändlock	□50×2,0	4
33	Vänster skjutram	–	1	93	Ändlock	□45×1,5	4
34	Höger skjutram	–	1	94	Ändlock	□45×2,0	2
35	Stort fäste	–	2	95	Ändlock	□50×1,5	6
36	Dubbel flytande rullfäste	–	3	96	Ändlock	φ45×2,0	2
37	Fäste	–	3	97	Ändlock	φ25×2,5	2
38	Handtag	–	1	98	Fot □50	–	4
39	Handtag	–	1	99	Bussning □50×□45	–	1
40	Sittdyna	–	1	100	Bussning □60×2,0×□45×60	–	4
41	Ryggstöds kudde	–	1	101	Bussning	φ38×φ27×26	10
42	Enkel rem	–	2	102	Olympisk hylsa	φ50×φ26,5×300	2
43	Bukbälte	–	1	103	Rulle	φ97	38
44	Viktplatta	–	13	104	Tricepsrep	–	1
45	Viktstift	–	1	105	Liten gummibuffert	–	1
46	Låsknopp	φ53×M18×φ10	1	106	Gummibuffert	48×48×5×φ10,5	1
47	T-formad låsknopp	M18×1,5×φ12	2	107	Fjärilsformad skumrulle	–	2
48	Gummipropp	6	6	108	Handtag	φ24×φ34×430	2
49	Kalebasskrok nr 7	–	9	109	Handtag	φ24×φ34×240	2
50	Fjäderbussning	–	2	110	Handtag	φ24×φ34×130	6
51	Väljare	–	1	111	Handtag	φ27,5×φ33×600	2
52	15-länkad kedja	–	3	112	Handtag	φ8×70	2
53	Plastmussla	–	4	113	Ankelrem	–	1
54	Roterande axel	φ16×158×M10	1	114	Lager	–	4
55	Roterande axel	φ16×64×M10	2	115	Ändlock	φ40	4
56	Insexskruv	M10×140	1	116	Säkerhetskrok	–	2
57	Insexskruv	M12×90	1	—	Insexnyckel nr 4	–	1
58	Fyrkantsskruv	M10×70	17	—	Insexnyckel nr 5	–	1
59	Insexskruv	M10×65	5	—	Insexnyckel nr 6	–	1
60	Insexskruv	M10×60	2	—	Insexnyckel nr 8	–	1

Säkerhetsinformation

Viktigt – läs noggrant före installation eller användning

- Produkten måste installeras på en stabil och plan yta.
- Installationen ska utföras så nära den slutliga placeringen som möjligt (i samma rum).
- Innan du börjar, se till att du har tillräckligt med utrymme för att lägga ut alla delar.
- Barn och husdjur bör hållas borta från träningsområdet – små delar kan utgöra en kvävningsrisk om de sväljs.
- Kassera förpackningen på ett noggrant och ansvarsfullt sätt.
- Kontrollera att du har alla komponenter och verktyg som anges i reservdelslistan. Vissa komponenter kan vara förmonterade för att underlätta installationen.
- Monteringen utförs bäst av två eller flera personer.

Anvand

- Ägaren är ansvarig för att alla användare får korrekt instruktion i säker användning av produkten.
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Den får inte användas i kommersiella, hyrda eller institutionella lokaler.
- Utrustningen ska endast användas för de ändamål som beskrivs i denna bruksanvisning. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
- Utrustningen ska endast användas inomhus, skyddad från fukt och damm. Placera den inte i garage, förråd, på täckt terrass eller nära vatten.
- Produkten är avsedd för användning i rena och torra miljöer. Undvik att förvara den på alltför kalla eller fuktiga platser, eftersom detta kan leda till korrosion och andra problem som ligger utanför tillverkarens kontroll.
- Barn ska inte ha tillgång till utrustningen utan uppsikt.
- Föräldrar och vårdnadshavare bör vara medvetna om att barns naturliga benägenhet att leka och experimentera kan leda till situationer där träningsutrustningen används på ett sätt som inte är avsett.
- Om barn använder utrustningen under uppsikt bör deras fysiska och mentala utveckling beaktas och lämpliga instruktioner för användning ges. Utrustningen är under inga omständigheter en leksak.
- Personer med funktionsnedsättning bör inte använda utrustningen utan närvaro av en kvalificerad person eller läkare. Produkten är inte avsedd för terapeutiska ändamål.
- Bär alltid lämpliga sportkläder när du tränar. Undvik lösa eller för stora kläder som kan fastna i mekanismerna. Sportskor som skyddar fötterna rekommenderas.
- Placera inte vassa föremål i närheten av utrustningen.
- Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- Utskjutande justeringselement kan hindra användarens rörelser.
- Innan du börjar träna, gör uppvärmnings- och stretchövningar.
- Utrustningen får endast användas av en person åt gången.
- Det rekommenderas att en spotter är närvarande under träningen.
- Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra oroande symtom, avbryt träningen omedelbart och uppsök läkare.
- Felaktig eller överdriven träning kan leda till skador.
- Maximal användarvikt: 120 kg.

Varning

Rådfråga din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år och personer med befintliga hälsoproblem. Det är viktigt att du läser instruktionerna noggrant innan du använder träningsutrustningen.

Tillverkaren och dess representanter ansvarar inte för personskador eller egendomsskador som uppstår till följd av användningen av produkten.

INSTALLATION:

Steg 1

- För in 2 styrskenor (18#) i hålen i den bakre stabilisatorn (4#) och fäst dem med 2 M10×20 insexskruvar (63#) och 2 ϕ 10 brickor (69#).
- Skjut 2 gummibuffertar (48#) längs styrskenorna.
- Fäst den nedre ramen (1#) på den bakre stabilisatorn (4#) enligt diagrammet och säkra med 2 M10×70 skruvar (58#), 1 fäste (29#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och 2 M10 självslåsande muttrar (68#).

Steg 2

- Fäst den främre vertikala ramen (3#) på den nedre ramen (1#). Rikta in hålen exakt och fäst med 2 M10×70-bultar (58#), 1 fäste (37#), 2 ϕ 10-brickor (69#) och 2 M10-muttrar (68#).
- Fäst den vänstra stabilisatorn (23#) och den högra stabilisatorn (24#) på den nedre ramen. Fäst med 2 M10×70 skruvar (58#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och 2 M10 muttrar (68#).
- Fäst det svängbara rullfästet (12#) med 1 M10×65 insexskruv (59#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och 1 M10 mutter (68#). Upprepa monteringen för det andra svängbara rullfästet.

Steg 3

- Placera 13 vikter (44#) på styrningarna (18#) från topp till botten.
- För in väljarstången (13#) i vikternas mitre hål och placera sedan viktpinnen (45#).
- Under träningen väljer du lämplig vikt med hjälp av väljarstiftet (51#).

Steg

- Placera den övre ramen (2#) på den främre vertikala ramen (3#) och styrningarna (18#).
- Rikta in hålen och fäst med 2 M10×20 insexskruvar (63#), 2 ϕ 10 brickor (69#), 2 M10×70 skruvar (58#), 1 fäste (37#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och 2 M10 muttrar (68#).

Steg 5

- Fäst den främre tryckramen (6#) på den övre ramen (2#).
- Fäst 1 axel (54#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och 2 M10 muttrar (68#).

Steg 6

- Fäst det främre fästet (21#) på den nedre ramen och dra åt 1 M10×70-bult (58#), 1 ϕ 10-bricka (69#) och 1 M10-mutter (68#).
- Fäst ena änden av sätesfästet (5#) på den främre vertikala ramen och dra åt med 2 M10×70 skruvar (58#), 1 fäste (37#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och 2 M10-muttrar (68#).
- Fäst den andra änden av sätesfästet (5#) på det främre fästet (21#) och säkra med 2 M10×20 insexskruvar (63#) och 2 ϕ 10 brickor (69#).

Steg 7

- Fäst benmodulen (14#) på sätesfästet (5#) och dra åt med 1 axel (55#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och 2 M10 muttrar (68#).
- Fäst ena änden av den främre kopplingsramen (15#) till benmodulen (14#) och säkra med 1 axel (55#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och 2 M10 muttrar (68#).
- Sätt in benpressramen (16#) i kopplingsramen (15#) och välj lämplig höjd med hjälp av låsknappen (46#).

Steg 8

- Fäst den högra vingmuttern (8#) på den främre tryckbasen (6#) enligt diagrammet.
- Fäst 1 ϕ 25× ϕ 10,5 bricka (71#) och 1 M10 mutter (68#).
- Sätt på 1 skumrulle med fjärilsform (107#).
- Sätt in handtaget (9#) i fjärilsöppningen och fäst 1 M10×20 insexskruv (63#) och 1 ϕ 10 bricka (69#).
- Upprepa monteringen för den vänstra fjärilen (7#).

Steg 9

- Fäst den vänstra skjutramen (33#) på den bakre vertikala ramen (32#).
- Fäst sedan den bakre vertikala ramen (32#) på den vänstra stabilisatorn (23#).
- Fäst enheten med 2 M10×20 insexskruvar (63#) och 2 ϕ 10 brickor (69#).
- Flytta ramen och välj lämplig höjd med hjälp av den T-formade låspinnen (47#).
- Upprepa monteringen för den andra ramen.

Steg 10

- Skjut den rörliga ramen (17#) på den korta styrningen (19#).
- Fäst den korta styrningen (19#) i säkeretskrokens hål (116#).
- Fäst sedan säkeretskroken (116#) i det bakre vertikala ramhålet (32#).
- Upprepa monteringen för den andra uppsättningen.

Steg 11

- Fäst de vänstra och högra övre ramarna (25#, 26#) på den övre ramen (2#).
- Fäst med 2 M10×70 skruvar (58#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och 2 M10 muttrar (68#).
- Placera ramarna (25#, 26#) på den korta styrskenan (19#) och den bakre vertikala ramen (32#) och rikta in hålen.
- Placera pull-up-stängen (28#) på ramarna (25#, 26#) och fäst den med 4 M10×70 skruvar (58#), 4 ϕ 10 brickor (69#) och 4 M10-muttrar (68#).

Steg 12

- Fäst det stora fästet (35#) på den högra skjutramen (34#).
- Fäst 1 M12×90 insexskruv (57#), 2 ϕ 12 brickor (67#) och 1 M12 mutter (66#).
- Upprepa monteringen för det andra fästet.

Steg

- Fäst skivstången (27#) genom hålet i den rörliga ramen (17#), hylsan (30#) och ramen igen (17#).
- Dra åt 2 M10×16 sexkantskruvar (64#).
- Fäst 2 olympiska hylsor (102#) på båda ändarna av skivstången och dra åt M6×10 försänkta skruvar med en 4# insexnyckel.

Steg 14**Viktigt: Studera diagrammet noggrant.**

- För den övre kabeln på 2950 mm (86#) genom hålet i den övre ramen (2#). Placera rullen (103#) under kabeln och fäst den med en M10×45 insexskruv (61#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och en M10 mutter (68#).
- Dra kabeln bakåt och fäst den andra rullen på samma sätt som i A.

- C. För kabeln runt rullen till framsidan och fäst den tredje rullen med en M10×140 insexskruv (56#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och en M10 mutter (68#).
- D. För kabeln runt rullen bakåt och fäst den fjärde rullen enligt A.
- E. Dra kabeln runt rullen nedåt och fäst den femte rullen tillsammans med det dubbla flytande rullfästet (36#).
- F. För kabeln runt remskivan uppåt och fäst den sjätte remskivan med en M10×65 insexskruv (59#), 2 bussningar (72#) och en M10-mutter (68#).
- G. För kabeln nedåt runt rullen och trä dess ände genom det övre hålet på väljarstången, gör minst 5 varv för säkerhets skull.

Steg 15

Viktigt: Studera diagrammet noggrant.

- A. Fäst änden av den 3020 mm långa fjärilskablarna (82#) i kroken.
- B. Placera rullen (103#) under kabeln och fäst den i svängrullens fäste (12#) med en M10×45 insexskruv (61#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och en M10-mutter (68#).
- C. För kabeln nedåt runt remskivan och fäst en annan remskiva tillsammans med ett korsformat dubbelt flytande remskivfäste (11#).
- D. För linan uppåt runt rullen och fäst nästa rulle på samma sätt som i A och B.

Steg 16

- A. Fäst änden av 3980 mm (84#) benpresskabeln till fästet och säkra den med en M10×28 insexskruv (62#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och en M10 mutter (68#).
- B. Placera den första rullen (103#) under kabeln och fäst den i fästet med en M10×45 insexskruv (61#), 2 ϕ 10 brickor (69#) och en M10 mutter (68#).
- C. -J. Dra kabeln runt rullarna i ordningen som visas i diagrammet (framåt, bakåt, nedåt, uppåt), montera de efterföljande rullarna (2–8) och fäst dem med M10×45-, M10×65-skrivar eller dubbla fästen enligt anvisningarna.

Steg 17

- A. Fäst änden av den nedre 4020 mm (85#) kabeln i kroken.
- B. Dra kabeln nedåt och fäst rullen tillsammans med det dubbla flytande rullfästet (36#).
- C. -F. Dra kabeln runt rullarna (uppåt, nedåt), montera rullarna efter varandra och fäst dem med M10×45- och M10×60-insexskruvar och hylsor (73#).

Steg 18

- Upprepa installationen enligt steg 17.

Steg

- A. Fäst änden av den 7900 mm långa justeringskabeln (83#) till den vänstra skjutramen (33#).
- B. -M. Dra kabeln runt rullarna enligt diagrammet (nedåt, bakåt, uppåt, nedåt, bakåt igen osv.), montera rullarna och fäst dem med M10×45 insexskruvar och dubbla fästen.

Steg 20

- Fäst 2 viktstapelskydd (31#) enligt diagrammet.
- Fäst 4 M10×20 insexskruvar (63#) och 4 ϕ 10 brickor (69#).

Steg

- A. Placera sittdynan (40#) på sittfästet (5#) och fäst den med 4 M8×18 insexskruvar (65#) och 4 ϕ 8 brickor (70#).
- B. Fäst ryggstödet (41#) på den främre vertikala ramen (3#) och säkra det på samma sätt som i punkt A.
- C. Montera axelkuddarna enligt bilden.

Steg 22

- Fäst ryggmuskelstången (latstång, 22#) i änden av den övre kabeln med hjälp av 2 pumpahakar (7#, 49#) och en kedja med 15 länkar (52#).

Steg

- A. Fäst 2 enkla remmar (42#) i båda ändarna av den nedre kabeln med hjälp av 4 pumpakrokar (7#, 49#) och 2 kedjor med 15 länkar (52#).
- B. Fäst handtaget (38#), tricepsrepet (104#), V-format handtag (20#) och ankelremmen (113#) till kroken med separata pumpakrokar (7#, 49#).
- C. Dra åt alla bultar och muttrar.

Träningsområde

- Det fria utrymmet runt apparaten ska vara minst **0,6 m större** än träningsområdet.
- Detta är en säkerhetszon som gör att du kan kliva av enheten på ett säkert sätt i en nödsituation.
- Om två apparater placeras bredvid varandra kan det fria utrymmet delas.
- Högst **två personer** får vistas i träningsområdet under träningen.

Information om övningar Innan du

börjar

- Anpassa träningsprogrammet efter din fysiska kondition.
- Om du har varit inaktiv i flera år eller är överviktig, börja långsamt och öka gradvis längden på dina träningspass – det rekommenderas att öka med några minuter per träningspass.
- I början kanske du bara kan träna i några minuter i din målzon, men din aerobiska kondition kommer att förbättras inom 6–8 veckor.
- Bli inte avskräckt om det tar längre tid – träna i din egen takt.

Viktiga principer:

- Rådgör med din läkare om ditt träningsprogram och din kost.
- Börja träna långsamt och sätt upp realistiska mål.
- Kontrollera din puls regelbundet och sätt upp ett målvärde baserat på din ålder och konditionsnivå.
- Ställ upp utrustningen på en plan, jämn yta och se till att du har tillräckligt med utrymme för träningen.

Träningsintensitet

- För bästa resultat bör du träna med rätt intensitet genom att övervaka din puls.
- För effektiv aerob träning bör din puls ligga på 65–85 % av din maximala puls – detta kallas målzonen.
- Under de första månaderna bör du hålla din puls i den nedre delen av zonen och sedan gradvis öka den till mittvärdet.
- Hjärtfrekvensmätning: avsluta träningen, placera två fingrar på handleden, räkna hjärtslagen under 6 sekunder och multiplicera resultatet med 10.
 - Exempel: $14 \text{ slag} \times 10 = 140 \text{ slag/min}$.
- Justera intensiteten på din träning så att din puls hålls inom det önskade intervallet.

Aerob träning

- Förbättra effektiviteten hos dina lungor och ditt hjärta – de viktigaste musklerna i din kropp.
- Alla aktiviteter som engagerar stora muskelgrupper (armar, ben, rumpa) är fördelaktiga.

Styrketräning

- Hjälper till att minska kroppsfettet och är en viktig del av alla träningsprogram.
- Det hjälper till att stärka, bygga och forma musklerna.
- Om du tränar över din målzon, gör färre repetitioner.



Muskelgrupper som utvecklas under träningen

Beteckning	Namn	Latin namn	Beteckning	Namn	Latin namn
A	Trapeziusmuskeln	Trapezius	I	Tibialis Anterior	Tibialis Anterior
B	Anterior deltoïdmuskel	Anterior Deltoid	J	Trapezius	Trapezius
C	Pectoralis major-muskeln	Pectoralis Major	K	Posterior Deltoid	Posterior Deltoid
D	Serratus anterior	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Latissimus Dorsi	Latissimus Dorsi
F	Bukmuskler	Abdominal	N	Gluteals	Gluteals
G	Sartorius-muskeln	Sartorius	O	Hamstrings	Hamstrings
H	Quadriceps femoris-muskeln	Quadriceps	P	Gastrocnemius	Gastrocnemius

Uppvärmning och nedvarvning

Varje träningspass bör bestå av tre delar:

1. Uppvärmning – 5–10 minuters stretching och lätta övningar.
2. Målzonträning – 20–30 minuters träning med hjärtfrekvensen i målzonen.
 - a. Överskrid inte 20 minuter under de första veckorna.
3. Nedvarvning – 5–10 minuters stretching för att öka musklernas flexibilitet och minska träningsvärk.

Träningsfrekvens

- För att bibehålla eller förbättra din kondition bör du träna 3 gånger i veckan, med minst en vilodag.
- Efter några månader kan du öka frekvensen till 5 träningspass per vecka.
- Nyckeln till framgång är regelbundenhet och glädje i träningen.

Stretchövningar Rör vid tårna

- Stå med raka knän, fötterna axelbrett isär, och böj dig långsamt framåt från höfterna.
- Slappna av i rygg och axlar och sträck dig så långt du kan mot tårna.
- Håll i 15 sekunder, slappna av. Upprepa 3 gånger.
- Stretchar: hamstrings, knän, rygg.



Sträckning av hamstrings

- Sitt med ett ben rakt och vila foten på det andra benet på insidan av låret.
- Luta dig mot tårna på det raka benet.
- Håll i 15 sekunder, slappna av. Upprepa 3 gånger på varje ben.
- Stretchar: hamstrings, nedre rygg, ljumskar.



Vaden/akillesenan

- Stå i utfallspostion, placera händerna på väggen.
- Håll bakre benet rakt och foten platt på golvet.
- Böj det främre benet och luta dig mot väggen.
- Håll i 15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa 3 gånger på varje ben.
- Stretchar: vader, hälsenor, vrister.



Sträckning av lårmusklerna

- Placera ena handen mot väggen och ta tag i foten vid fotleden med den andra handen.
- Håll knäet rakt nedåt och hälen mot rumpan.
- Håll i 15 sekunder, slappna sedan av. Upprepa 3 gånger på varje ben.
- Stretchar: quadriceps, höfter.



Sträckning av innerlår

- Sitt med fötterna ihop, fotsulorna mot varandra och knäna pekande utåt.
- Dra fötterna mot lumsken och tryck ner knäna.
- Håll i 15 sekunder, slappna av. Upprepa 3 gånger.
- Stretchar: lår- och höftmusklerna.



Användning av apparaten

Viktiga regler under träningen:

- När du utför övningarna ska **du andas ut under ansträngningen/lyftet** och **andas in när du återgår** till utgångspositionen – långsamt och kontrollerat.
- Läs alla varnings- och informationsetiketter innan du använder utrustningen.
- Innan du börjar, kontrollera utrustningen för lösa, slitna eller skadade delar. Om du är osäker, använd inte utrustningen förrän delarna har bytts ut.
- Innan du påbörjar ett träningsprogram rekommenderas att du genomgår en fullständig medicinsk undersökning och får din läkares godkännande.
- När du är klar med träningen ska du säkra vikterna med hjälp av väljarstiftet i låshålet.
- Det rekommenderas att träna med en partner som kan hjälpa till om det behövs, om vikterna visar sig vara för tunga.
- Värm alltid upp musklerna före träningen – förbered kroppen med några minuters lätt stretching (utan plötsliga rörelser) och enkla gymnastiska övningar.

Underhåll och skötsel

1. Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas genom **regelbundna kontroller** av skador och slitage (t.ex. rep, rullar, fästpunkter).
2. Smörj rörliga delar med lätt olja regelbundet för att förhindra för tidigt slitage.
3. Kontrollera och dra åt alla komponenter före varje användning av utrustningen. Byt ut skadade delar omedelbart.



№	Ім'я	Параметри	Кількість	№	Назва	Параметри	Кількість
1	Нижня рама	—	1	61	Гвинт з шестигранною головкою	M10×45	34
2	Верхня рама	—	1	62	Гвинт з шестигранною головкою	M10×28	4
3	Передня вертикальна рама	—	1	63	Гвинт з шестигранною головкою	M10×20	16
4	Задній стабілізатор	—	1	64	Гвинт з шестигранною головкою	M10×16	2
5	Кронштейн сидіння	—	1	65	Гвинт з шестигранною головкою	M8×18	8
6	Передня основа для тиску	—	1	66	Гайка з капсулою	M12	2
7	Ліва крильчата гайка	—	1	67	Шайба	φ12	4
8	Права крильчата гайка	—	1	68	Аерокосмічна гайка	M10	71
9	Ручка	—	2	69	Шайба	φ10	121
10	Кутовий кронштейн для подвійного ролика	—	1	70	Шайба	φ8	8
11	Поперечний кронштейн для подвійного плаваючого ролика	—	1	71	Велика шайба	—	2
12	Поворотний кронштейн ролика	—	2	72	Втулка	L=15	6
13	Селекторний шток	—	1	73	Втулка	L=13	4
14	Розширювач ніг	—	1	74	Шестигранний гвинт з внутрішнім шестигранником	M8×9	4
15	Передня з'єднувальна рама	—	1	75	Поперечний гвинт	M6×16	2
16	Лежачий жим	—	1	76	Поперечний гвинт	ST4,8×15	4
17	Рухома рама	—	2	77	Поперечний гвинт	M4×6	8
18	Направляючий стрижень	—	2	78	L-подібний штифт	—	2
19	Короткий направляючий стрижень	—	2	79	Втулка	φ25×φ12×10	4
20	V-подібна ручка	—	1	80	Втулка	φ25×φ16×10	4
21	Кронштейн сидіння	—	1	81	Втулка	φ25×φ16×28	4
22	Штанга для спини (лат-штанга)	—	1	82	Кабель «метелик»	3020 мм	1
23	Лівий стабілізатор	—	1	83	Регульований трос	7900 мм	1
24	Правий стабілізатор	—	1	84	Кабель для жиму ногами	—	1
25	Ліва верхня рама	—	1	85	Нижня лінія	—	1
26	Права верхня рама	—	1	86	Верхня лінія	2950 мм	1
27	Штанга	—	1	87	Кінцева заглушка	φ25×1,5	12
28	Тяга	—	1	88	Кришка	φ25×2	2
29	U-подібний кронштейн	—	1	89	Кришка	20×40×1,5	2
30	Порожниста труба	—	1	90	Кришка	φ25×2	1
31	Кришка блоку ваг	—	2	91	Кришка	φ32×2,0	4
32	Задня вертикальна рама	—	2	92	Кінцева заглушка	□50×2,0	4
33	Ліва розсувна рама	—	1	93	Кінцева заглушка	□45×1,5	4
34	Права ковзна рама	—	1	94	Кінцева заглушка	□45×2,0	2
35	Великий кронштейн	—	2	95	Кришка	□50×1,5	6
36	Подвійний плаваючий кронштейн ролика	—	3	96	Кінцева заглушка	φ45×2,0	2
37	Кронштейн	—	3	97	Кришка	φ25×2,5	2
3	Ручка	—	1	98	Ніжка □50	—	4
39	Ручка	—	1	99	Втулка □50×□45	—	1
40	Подушка сидіння	—	1	100	Втулка □60×2,0×□45×60	—	4
41	Подушка спинки	—	1	101	Втулка	φ38×φ27×26	10
42	Одинарний ремінь	—	2	102	Олімпійський рукав	φ50×φ26,5×300	2
43	Пояс для живота	—	1	103	Ролик	φ97	38
44	Вага пластини	—	13	104	Мотузка для трицепсів	—	1
45	Вага штифта	—	1	105	Маленький гумовий буфер	—	1
46	Блокувальна ручка	φ53×M18×φ10	1	106	Гумовий буфер	48×48×5×φ10,5	1
47	T-подібна фіксує ручка	M18×1,5×φ12	2	107	Пінопластовий валик-метелик	—	2
48	Гумовий стопор	6	6	108	Ручка	φ24×φ34×430	2
49	Гачок для тикви № 7	—	9	109	Ручка	φ24×φ34×240	2
50	Пружинна втулка	—	2	110	Ручка	φ24×φ34×130	6
51	Селекторний штифт	—	1	111	Ручка	φ27,5×φ33×600	2
52	15-ланцюгова ланцюг	—	3	112	Ручка	φ8×70	2
53	Пластикова втулка	—	4	113	Ремінець на щиколотці	—	1
54	Поворотний вал	φ16×158×M10	1	114	Підшипник	—	4
55	Поворотний вал	φ16×64×M10	2	115	Кришка	φ40	4
56	Гвинт з шестигранною головкою	M10×140	1	116	Захисний гачок	—	2
57	Гвинт з шестигранною головкою	M12×90	1	—	Шестигранний ключ №4	—	1
58	Гвинт з квадратною головкою	M10×70	17	—	Шестигранний ключ №5	—	1
59	Гвинт з шестигранною головкою	M10×65	5	—	Шестигранний ключ №6	—	1
60	Гвинт з шестигранною головкою	M10×60	2	—	Шестигранний ключ № 8	—	1

Інформація з техніки безпеки

Важливо – уважно прочитайте перед установкою або використанням

- Продукт необхідно встановлювати на стабільній і рівній поверхні.
- Встановлення слід проводити якомога ближче до остаточного місця розташування (в тій самій кімнаті).
- Перед початком роботи переконайтеся, що у вас є достатньо місця для розміщення всіх деталей.
- Дітей та домашніх тварин слід тримати подалі від місця тренувань – дрібні деталі можуть становити небезпеку задиху при проковтуванні.
- Утилізуйте упаковку обережно та відповідально.
- Перевірте, чи є у вас всі компоненти та інструменти, зазначені в переліку деталей. Деякі компоненти можуть бути попередньо зібрані для полегшення монтажу.
- Збірку найкраще виконувати удвох або більше осіб.

Використання

- Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі були належним чином проінструктовані щодо безпечного використання виробу.
- Продукт призначений виключно для домашнього використання. Його не можна використовувати в комерційних, орендованих або інституційних приміщеннях.
- Обладнання слід використовувати тільки для цілей, описаних у цьому посібнику. Не використовуйте аксесуари, не рекомендовані виробником.
- Обладнання слід використовувати тільки в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте його в гаражі, господарській будівлі, на критій терасі або поблизу води.
- Продукт призначений для використання в чистих і сухих умовах. Уникайте зберігання в надмірно холодних або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших проблем, які не залежать від виробника.
- Діти не повинні мати доступ до обладнання без нагляду дорослих.
- Батьки та опікуни повинні усвідомлювати, що природна схильність дітей до ігор та експериментів може призвести до ситуацій, коли тренажери використовуються не за призначенням.
- Якщо діти використовують обладнання під наглядом, слід враховувати їх фізичний та розумовий розвиток і надавати відповідні інструкції щодо використання. Обладнання в жодному разі не є іграшкою.
- Особи з інвалідністю не повинні використовувати обладнання без присутності кваліфікованої особи або лікаря. Продукт не призначений для терапевтичних цілей.
- Під час занять спортом завжди носіть відповідний спортивний одяг. Уникайте вільного або зовеликого одягу, який може зачепитися за механізми. Рекомендується носити спортивне взуття, яке захищає ноги.
- Не кладіть гострі предмети поблизу обладнання.
- Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин.
- Виступаючі елементи регулювання можуть заважати рухам користувача.
- Перед початком вправ виконайте розминку та вправи на розтяжку.
- Обладнанням може користуватися тільки одна людина одночасно.
- Під час виконання вправ рекомендується присутність страхувальника.
- Якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях або інші тривожні симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
- Неправильне або надмірне тренування може призвести до травм.
- Максимальна вага користувача: 120 кг.

Попередження

Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років і тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Перед використанням тренажерів обов'язково уважно прочитайте інструкцію. Виробник та його представники не несуть відповідальності за будь-які травми або пошкодження майна, що виникли в результаті використання продукту.

ЕТАПИ ВСТАНОВЛЕННЯ:**Крок 1**

- Вставте 2 напрямні рейки (18#) в отвори в задньому стабілізаторі (4#) і закріпіть їх 2 гвинтами з шестигранною головкою M10×20 (63#) і 2 шайбами ф10 шайбами (69#).
- Всуньте 2 гумові відбійники (48#) уздовж направляючих.
- Прикріпіть нижню раму (1#) до заднього стабілізатора (4#), як показано на схемі, і закріпіть за допомогою 2 гвинтів M10×70 (58#), 1 кронштейна (29#), 2 шайб ф10 (69#) і 2 самозатяжних гайок M10 (68#).

Крок 2

- Прикріпіть передню вертикальну раму (3#) до нижньої рами (1#). Точно вирівняйте отвори і закріпіть за допомогою 2 болтів M10×70 (58#), 1 кронштейна (37#), 2 шайб ф10 (69#) і 2 гайок M10 (68#).
- Прикріпіть лівий стабілізатор (23#) і правий стабілізатор (24#) до нижньої рами. Закріпіть за допомогою 2 гвинтів M10×70 (58#), 2 шайб ф10 (69#) і 2 гайок M10 (68#).
- Прикріпіть кронштейн поворотного ролика (12#) за допомогою 1 болта з шестигранною головкою M10×65 (59#), 2 шайб ф10 (69#) і 1 гайки M10 (68#). Повторіть збірку для другого кронштейна поворотного ролика.

Крок 3

- Помістіть 13 ваг (44#) на напрямні (18#) зверху вниз.
- Вставте селекторний стрижень (13#) в центральний отвір ваг, а потім встановіть штифт ваги (45#).
- Під час тренування виберіть відповідну вагу за допомогою селекторного штифта (51#).

Крок

- Помістіть верхню раму (2#) на передню вертикальну раму (3#) і напрямні (18#).
- Вирівняйте отвори і закріпіть 2 болтами з шестигранною головкою M10×20 (63#), 2 шайбами ф10 (69#), 2 болтами M10×70 (58#), 1 кронштейном (37#), 2 шайбами ф10 (69#) і 2 гайками M10 (68#).

Крок 5

- Прикріпіть передню напірну раму (6#) до верхньої рами (2#).
- Закріпіть 1 вісь (54#), 2 шайби ф10 (69#) і 2 гайки M10 (68#).

Крок 6

- Прикріпіть передній кронштейн (21#) до нижньої рами і закріпіть 1 болт M10×70 (58#), 1 шайбу ф10 (69#) і 1 гайку M10 (68#).
- Прикріпіть один кінець кронштейна сидіння (5#) до передньої вертикальної рами і закріпіть 2 гвинтами M10×70 (58#), 1 кронштейном (37#), 2 шайбами ф10 шайбами (69#) і 2 гайками M10 (68#).
- Прикріпіть інший кінець кронштейна сидіння (5#) до переднього кронштейна (21#) і закріпіть 2 гвинтами з шестигранною головкою M10×20 (63#) і 2 шайбами ф10 (69#).

Крок 7

- Прикріпіть модуль ніжки (14#) до кронштейна сидіння (5#) і закріпіть 1 віссю (55#), 2 шайбами ф10 (69#) і 2 гайками M10 (68#).
- Прикріпіть один кінець передньої з'єднувальної рами (15#) до модуля ніжки (14#) і закріпіть за допомогою 1 осі (55#), 2 шайб ф10 (69#) і 2 гайок M10 (68#).
- Вставте раму для преса для ніг (16#) у з'єднувальну раму (15#) і виберіть відповідну висоту за допомогою фіксуючої ручки (46#).

Крок 8

- Прикріпіть праву крильчатку гайку (8#) до передньої опорної основи (6#), як показано на схемі.
- Зафіксуйте 1 шайбу ф25×ф10,5 (71#) і 1 гайку M10 (68#).
- Нанесіть 1 пінопластовий ролик-метелик (107#).
- Вставте ручку (9#) в отвір метелика і закріпіть 1 гвинт з шестигранною головкою M10×20 (63#) і 1 шайбу ф10 (69#).
- Повторіть збірку для лівої метелика (7#).

Крок 9

- Прикріпіть ліву ковзну раму (33#) до задньої вертикальної рами (32#).
- Потім прикріпіть задню вертикальну раму (32#) до лівого стабілізатора (23#).
- Закріпіть вузол за допомогою 2 болтів з шестигранною головкою M10×20 (63#) і 2 шайб ф10 (69#).
- Перемістіть раму і виберіть відповідну висоту за допомогою Т-подібного фіксувального штифта (47#).
- Повторіть збірку для другої рами.

Крок 10

- Насуньте рухому раму (17#) на коротку направляючу (19#).
- Прикріпіть коротку направляючу (19#) до отвору для запобіжного гачка (116#).
- Потім прикріпіть запобіжний гачок (116#) до заднього вертикального отвору рами (32#).
- Повторіть збірку для другого набору.

Крок 11

- Прикріпіть ліву і праву верхні рами (25#, 26#) до верхньої рами (2#).
- Закріпіть 2 гвинтами M10×70 (58#), 2 шайбами ф10 (69#) і 2 гайками M10 (68#).
- Помістіть рами (25#, 26#) на коротку напрямну рейку (19#) і задню вертикальну раму (32#), вирівнявши отвори.
- Встановіть перекладину для підтягувань (28#) на рами (25#, 26#) і закріпіть її за допомогою 4 гвинтів M10×70 (58#), 4 шайб ф10 (69#) і 4 гайками M10 (68#).

Крок 12

- Прикріпіть великий кронштейн (35#) до правої розсувної рами (34#).
- Закріпіть 1 болт з шестигранною головкою M12×90 (57#), 2 шайби ф12 (67#) і 1 гайку M12 (66#).
- Повторіть збірку для другого кронштейна.

Крок

- Прикріпіть штангу (27#) через отвір у рухомій рамі (17#), втулку (30#) і знову раму (17#).
- Затягніть 2 шестигранні болти M10×16 (64#).
- Прикріпіть 2 олімпійські втулки (102#) до обох кінців штанги і затягніть гвинти з потайною головкою M6×10 за допомогою шестигранного ключа 4#.

Крок 14

Важливо: Уважно вивчіть схему.

- Пропустіть верхній трос 2950 мм (86#) через отвір у верхній рамі (2#). Помістіть ролик (103#) під трос і закріпіть його за допомогою гвинта з шестигранною головкою M10×45 (61#), 2 шайб ф10 (69#) і гайки M10 (68#).
- Проведіть кабель назад і прикріпіть другий ролик так само, як в А.

- C. Проведіть кабель навколо ролика до передньої частини і прикріпіть третій ролик за допомогою гвинта з шестигранною головкою M10×140 (56#), 2 шайб ф10 (69#) і гайки M10 (68#).
- D. Проведіть кабель навколо ролика до задньої частини і прикріпіть четвертий ролик, як показано на малюнку А.
- E. Проведіть кабель навколо ролика вниз і прикріпіть п'ятий ролик разом з подвійним кронштейном плаваючого ролика (36#).
- F. Проведіть кабель навколо шківів вгору і закріпіть шостий шків за допомогою гвинта M10×65 з шестигранною головкою (59#), 2 втулок (72#) і гайки M10 (68#).
- G. Проведіть кабель навколо ролика вниз і просуньте його кінець через верхній отвір селекторного стрижня, зробивши для безпеки не менше 5 витків.

Крок 15

Важливо: Уважно вивчіть схему.

- A. Прикріпіть кінець кабелю-метелика 3020 мм (82#) до гачка.
- B. Помістіть ролик (103#) під кабель і прикріпіть його до кронштейна поворотного ролика (12#) за допомогою гвинта з шестигранною головкою M10×45 (61#), 2 шайб ф10 (69#) і гайкою M10 (68#).
- C. Проведіть кабель навколо шківів вниз і прикріпіть інший шків разом з поперечним подвійним плаваючим кронштейном шківів (11#).
- D. Проведіть лінію навколо ролика вгору і прикріпіть наступний ролик так само, як в А і В.

Крок 16

- A. Прикріпіть кінець троса для тренажера для ніг довжиною 3980 мм (84#) до кронштейна і зафіксуйте його за допомогою гвинта з шестигранною головкою M10×28 (62#), 2 шайб ф10 (69#) і гайки M10 (68#).
- B. Помістіть перший ролик (103#) під кабель і закріпіть його на кронштейні за допомогою гвинта з шестигранною головкою M10×45 (61#), 2 шайб ф10 (69#) і гайки M10 (68#).
- C. -J. Проведіть кабель по роликах у послідовності, показаній на схемі (вперед, назад, вниз, вгору), встановлюючи наступні ролики (2–8) і закріплюючи їх гвинтами M10×45, M10×65 або подвійними кронштейнами, як зазначено в інструкції.

Крок 17

- A. Прикріпіть кінець нижнього кабелю 4020 мм (85#) до гачка.
- B. Проведіть кабель вниз і прикріпіть ролик разом з подвійним плаваючим кронштейном ролика (36#).
- C. -F. Проведіть кабель навколо роликів (вгору, вниз), встановлюючи послідовні ролики і закріплюючи їх за допомогою гвинтів з шестигранною головкою M10×45 і M10×60 та втулок (73#).

Крок 18

- Повторіть установку відповідно до кроків 17.

Крок

- A. Прикріпіть кінець регульовального кабелю 7900 мм (83#) до лівої розсувної рами (33#).
- B. -M. Прокладіть кабель навколо роликів, як показано на схемі (вниз, назад, вгору, вниз, знову назад тощо), встановивши ролики та закріпивши їх гвинтами M10×45 з шестигранною головкою та подвійними кронштейнами.

Крок 20

- Прикріпіть 2 кришки для стека ваг (31#), як показано на схемі.
- Зафіксуйте 4 гвинти з шестигранною головкою M10×20 (63#) і 4 шайби ф10 (69#).

Крок

- A. Покладіть подушку сидіння (40#) на кронштейн сидіння (5#) і закріпіть її 4 гвинтами з шестигранною головкою M8×18 (65#) і 4 шайбами ф8 (70#).
- B. Прикріпіть спинку (41#) до передньої вертикальної рами (3#), закріпивши її таким же чином, як у пункті А.
- C. Встановіть плечові подушки, як показано на схемі.

Крок 22

- Прикріпіть штангу для тренування м'язів спини (лат-бар, 22#) до кінця верхнього троса за допомогою 2 гаків для гарбузів (7#, 49#) і 15-ланкового ланцюга (52#).

Крок

- A. Прикріпіть 2 одинарні ремені (42#) до обох кінців нижнього троса за допомогою 4 гарбузових гаків (7#, 49#) і 2 ланцюгів з 15 ланками (52#).
- B. Прикріпіть ручку (38#), мотузку для трицепсів (104#), V-подібну ручку (20#) і ремінь для щиколотки (113#) до гака за допомогою окремих гаків для гарбузів (7#, 49#).
- C. Затягніть всі болти та гайки.

Зона для тренувань

- Вільний простір навколо пристрою повинен бути щонайменше **на 0,6 м більшим** за зону тренування.
- Це зона безпеки, яка дозволяє безпечно зійти з пристрою в разі надзвичайної ситуації.
- Якщо два тренажери розміщені поруч, вільний простір можна використовувати спільно.
- Під час тренування в тренажерній зоні може перебувати не більше **двох осіб**.

Інформація про вправи Перед

початком

- Налаштуйте програму тренувань відповідно до вашого фізичного стану.
- Якщо ви не займалися спортом протягом декількох років або маєте надлишкову вагу, починайте повільно і поступово збільшуйте тривалість тренувань – рекомендується збільшувати її на кілька хвилин за кожне тренування.
- Спочатку ви, можливо, зможете тренуватися в цільовій зоні лише кілька хвилин, але ваша аеробна фізична форма покращиться протягом 6–8 тижнів.
- Не турбуйтеся, якщо це займе більше часу – тренуйтеся у своєму темпі.

Основні принципи:

- Проконсультуйтеся з лікарем щодо програми тренувань і раціону харчування.
- Почніть тренуватися повільно і ставте реалістичні цілі.
- Регулярно перевіряйте частоту серцевих скорочень і встановлюйте цільове значення, виходячи зі свого віку та рівня фізичної підготовки.
- Встановіть обладнання на рівній поверхні, забезпечивши достатній простір для тренувань.

Інтенсивність тренувань

- Для досягнення найкращих результатів тренуйтеся з правильною інтенсивністю, контролюючи частоту серцевих скорочень.
- Для ефективного аеробного тренування частота серцебиття повинна становити 65–85% від максимальної частоти серцебиття – це називається цільовою зоною.
- У перші кілька місяців тримайте частоту серцевих скорочень на нижній межі зони, а потім поступово збільшуйте її до середнього значення.
- Вимірювання частоти серцебиття: припиніть тренування, покладіть два пальці на зап'ястя, порахуйте удари протягом 6 секунд і помножьте результат на 10.
 - Приклад: $14 \text{ ударів} \times 10 = 140 \text{ ударів/хв.}$
- Регулюйте інтенсивність вправ, щоб підтримувати частоту серцевих скорочень у необхідному діапазоні.

Аеробні вправи

- Покращуйте ефективність роботи легенів і серця – найважливіших м'язів у вашому тілі.
- Будь-яка діяльність, яка задіює великі групи м'язів (руки, ноги, сідниці), є корисною.

Силкові тренування

- Допомогають зменшити кількість жиру в організмі і є важливою частиною будь-якої програми вправ.
- Вони допомагають зміцнити, наростити та сформувати м'язи.
- Якщо ви тренуєтеся вище своєї цільової зони, зменште кількість повторень.



М'язові групи, що розвиваються під час тренування

Позначення	Назва	Латинська/англійська назва	Позначення	Назва	Латинська/англійська назва
A	Trapezius	Trapezius	I	Tibialis anterior muscle	Tibialis Anterior
B	Anterior Deltoid	Anterior Deltoid	J	Trapezius Muscle	Trapezius
C	Pectoralis Major	Pectoralis Major	K	Posterior deltoid muscle	Posterior Deltoid
D	Serratus Anterior	Serratus Anterior	L	Triceps	Triceps
E	Biceps	Biceps	M	Latissimus dorsi muscle	Latissimus Dorsi
F	Abdominal	Abdominal	N	Gluteal muscles	Gluteals
G	Sartorius	Sartorius	O	Biceps femoris muscle	Hamstrings
H	Quadriceps	Quadriceps	P	Gastrocnemius muscle	Gastrocnemius

Розминка та заминка

Кожне тренування повинно складатися з трьох етапів:

1. Розминка – 5–10 хвилин розтягування та легких вправ.
2. Вправи в цільовій зоні – 20–30 хвилин тренування з частотою серцевих скорочень у цільовій зоні.
 - а. Не перевищуйте 20 хвилин протягом перших кількох тижнів.
3. Розминка – 5–10 хвилин розтягування для підвищення гнучкості м'язів і зменшення болю після тренування.

Частота тренувань

- Щоб підтримувати або поліпшувати свою фізичну форму, тренуйтеся 3 рази на тиждень, з принаймні одним днем відпочинку.
- Через кілька місяців можна збільшити частоту до 5 тренувань на тиждень.
- Ключ до успіху — регулярність і задоволення від занять.

Вправи на розтяжку Доторкання до

пальців ніг

- Встаньте, випрямивши коліна, поставивши ноги на ширині плечей, і повільно нахиліться вперед від стегон.
- Розслабте спину і плечі, намагаючись максимально нахилитися до пальців ніг.
- Затримайтеся на 15 секунд, розслабтеся. Повторіть 3 рази.
- Розтягуються: підколінні сухожилля, коліна, спина.



Розтягування задньої поверхні стегон

- Сядьте, випрямивши одну ногу, а стопу іншої ноги покладіть на внутрішню частину стегна.
- Нахиліться до пальців випрямленої ноги.
- Затримайтеся на 15 секунд, розслабтеся. Повторіть 3 рази на кожній нозі.
- Розтягує: підколінні сухожилля, поперек, пах.



Розтяжка литок/ахіллового сухожилля

- Встаньте в позицію випаду, покладіть руки на стіну.
- Тримайте задню ногу прямою, а стопу рівно на підлозі.
- Зігніть передню ногу і нахиліться до стіни.
- Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази на кожній нозі.
- Розтягує: литки, ахіллове сухожилля, щиколотки.



Розтягування чотириголового м'яза стегна

- Однією рукою тримайтеся за стіну, а іншою візьміться за щиколотку.
- Коліно тримайте спрямованим прямо вниз, а п'яту — у бік сідниці.
- Затримайтеся на 15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази на кожній нозі.
- Розтягує: чотириголовий м'яз, стегна.



Розтягування внутрішньої поверхні стегон

- Сядьте, зімкнувши ноги, підшвами доторкаючись одна до одної, коліна спрямовані назовні.
- Потягніть ноги до паху, притискаючи коліна донизу.
- Затримайтеся в цій позі на 15 секунд, розслабтеся. Повторіть 3 рази.
- Розтягує: м'язи стегон і тазу.



Використання пристрою

Важливі правила під час виконання вправ:

- Під час виконання вправ **видихайте під час напруження/підйому і вдихайте під час повернення** у вихідне положення – повільно і контрольовано.
- Перед використанням обладнання прочитайте всі попереджувальні та інформаційні етикетки.
- Перед початком роботи перевірте обладнання на наявність ослаблених, зношених або пошкоджених деталей. У разі сумнівів не використовуйте обладнання, поки деталі не будуть замінені.
- Перед початком програми вправ рекомендується пройти повне медичне обстеження та отримати дозвіл лікаря.
- Після завершення тренування зафіксуйте блок ваг за допомогою селекторного штифта в отворі для фіксації.
- Рекомендується тренуватися з партнером, який зможе допомогти у разі необхідності, якщо вага виявиться занадто великою.
- Завжди розігрівайте м'язи перед тренуванням – підготуйте тіло за допомогою декількох хвилин легкої розминки (без різких рухів) і простих гімнастичних вправ.

Технічне обслуговування та догляд

1. Рівень безпеки обладнання можна підтримувати лише за допомогою **регулярних перевірок** на наявність пошкоджень і зносу (наприклад, мотузок, роликів, точок кріплення).
2. Періодично змащуйте рухомі частини легким мастилом, щоб запобігти передчасному зносу.
3. Перед кожним використанням обладнання перевіряйте та затягуйте всі компоненти. Негайно замінійте пошкоджені деталі.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektset täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustööd, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantą taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgrips, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



PRODUCER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká

Republika SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl